صحت کی کنجی

از:- مہاتما گاندھی

گرام سیوا پرکاشن پٹی کلیانہ (کرنال)

صحت کی کنجی

از

مہاتما گاندھی

مترجمہ

ڈاکٹر جگدیش چندر جوہر

گرام بھاونا پرکاشن

پٹی کلیانہ ضلع کرنال (ہریانہ)

پنڈت ادم پرکاش ترکھا چیرمین گاندھی سمارک ندھی پنجاب
ہریانہ ہماچل نے کوہ نور پرنٹنگ پریس لال کنواں دہلی سے چھپوا کر
گاندھی سمارک ندھی پٹی کلیانہ ضلع کرنال سے شائع کیا!

پہلی بار۔ ۱۹۴۱ء تین ہزار
دوسری بار ۱۹۶۹ء تین ہزار
تیسری بار۔ جنوری ۱۹۷۸ء دو ہزار

قیمت: دو روپیہ پچاس پیسہ ۲/۵۰

(خوشنویس رام نرائن متانہ گورونانک پورہ ۵/۳۱ پانی پت)

فہرست مضامین

	ایک گزارش	۴
	پیش لفظ	۶
	پہلا حصہ	
باب ۱	جسم	۸
" ۲	ہوا	۱۳
" ۳	پانی	۱۶
" ۴	خوراک	۱۸
" ۵	مصالے	۳۰
" ۶	چائے ۔ کوفی ۔ کوکو	۳۲
" ۷	نشیلی چیزیں	۳۵
" ۸	افیم	۴۰
" ۹	تمباکو	۴۳
" ۱۰	برہمچریہ	۴۷
	دوسرا حصہ	
" ۱	زمین یعنی مٹی	۵۸
" ۲	پانی	۶۳
" ۳	خلا (آکاش ۔ ایتھر)	۷۳
" ۴	تیج (روشنی)	۷۸
" ۵	ہوا	۸۰

ایک گزارش

۱۹۴۲-۴۴ء کے درمیان جب گاندھی جی آغا خاں محل میں نظربند تھے۔ تب اُنہوں نے یہ باب تحریر کئے تھے۔ جیسا کہ اصل مسودہ کی قلمی جلد سے ظاہر ہے۔ مہاتما گاندھی نے ۲۷-۸-۴۲ کو انہیں قلمبند کرنے کی ابتدا کی تھی۔ اور ۸-۱۲-۴۲ کو مکمل کیا تھا۔ ان کی نظر میں اس مضمون کی اتنی اہمیت تھی کہ وہ ہمیشہ اسے پریس میں دینے سے ہچکچاتے رہے۔ وہ تحمّل سے ان ابواب کو تب تک بار بار دوہراتے رہے جب تک اس موضوع پر ظاہر کئے گئے اپنے خیالات کے متعلق انہیں پورا اطمینان نہ ہو گیا۔ اگر اُن کا تجربہ کہیں سدھار کرنے کی ترغیب دیتا تو ایسا کرنے کا اُن کا ارادہ تھا۔ اصل کتاب گجراتی میں لکھی گئی تھی۔ جس کا ہندی اور انگریزی ترجمہ گاندھی جی نے اپنی رہنمائی میں ڈاکٹر سوشیلا نیّر سے کرایا تھا۔ گھٹا بڑھا کر آخری شکل دینے کے خیال سے اُنہوں نے بذاتِ خود ان دونوں ترجموں کو دیکھ بھی لیا تھا۔

اس لئے ناظرین یہ تسلیم کر سکتے ہیں کہ صحت کے اہم موضوع پر گاندھی جی

اپنے ہم وطنوں اور دنیا سے جو کچھ کہنا چاہتے تھے ۔ اس کا ترجمہ خود انہوں نے ہی کیا ہے ۔ ایشور اور اس کے بندوں کی خدمت گاندھی جی کی زندگی کا پاکیزہ مشن (نصب العین) تھا اور اس مشن کی تعلیم ان کے خیال سے اسی خدمت کا ایک حصہ تھا ۔

احمد آباد
۲۴-۷-۴۸

پیش لفظ

"صحت کے متعلق عام علم" کے عنوان سے رسالہ "انڈین اوپینین" میں ۱۹۰۶ء میں کچھ مضامین میں نے لکھے تھے ۔ بعد ازآں وہ کتاب کی صورت میں شائع ہوئے ۔ ہندوستان میں یہ کتاب نایاب تھی ۔ جب میں ہندوستان میں واپس لوٹا تو اس کتاب کی بہت مانگ ہوئی ۔ یہاں تک کہ سوامی اکھنڈانند جی نے اس کا نیا ایڈیشن شائع کرنے کی اجازت مانگی اور دوسرے اصحاب نے بھی اُسے شائع کیا ۔ اس کتاب کا ترجمہ ہندوستان کی مختلف زبانوں میں ہوا نیز انگریزی اور یورپ کی دیگر زبانوں میں بھی اس کا ترجمہ ہوا ۔ نتیجہ کے طور پر مشرق میں یا مغرب میں میری کوئی کتاب عوام میں اتنی مقبول نہیں ہوئی جتنی کہ یہ کتاب ۔ وجہ میں آج تک نہیں جان سکا ۔ میں نے تو یہ مضامین ایسے ہی لکھ ڈالے تھے ۔ میری نگاہ میں ان کی کوئی خاص قدر نہیں تھی ۔ میں اتنا ضرور اندازہ کرتا ہوں کہ میں نے انسان کی صحت کے متعلق ایک نئے زاویہ نگاہ سے دیکھا ہے ۔ اور اس لئے اس کی حفاظت کے ذرائع بھی عام ویدوں ، حکیموں و ڈاکٹروں کی نسبت کچھ الگ ڈھنگ سے بتائے ہیں ۔ کتاب کے عوام میں مقبول ہونے کی یہی وجہ ہو سکتی ہے ؛

میرا یہ اندازہ صحیح ہو یا غلط مگر کتاب کا نیا ایڈیشن نکالنے کی مانگ بہت سے دوستوں نے کی ہے۔ اصل کتاب میں میں نے جن خیالات کا اظہار کیا ہے۔ اُن میں کوئی تبدیلی ہوئی ہے کہ نہیں۔ بہت سے دوستوں کی یہ جاننے کی خواہش تھی۔ آج تک ان کی خواہش پورا کرنے کا مجھے کبھی موقعہ نصیب نہیں ہوا۔ لیکن آج ایسا وقت آیا کہ اس سے فائدہ اُٹھا کر میں از سرِ نو تحریر کر رہا ہوں۔ اصل کتاب تو میرے پاس نہیں۔ سالہا سال کا تجربہ میرے خیالات پر اثر انداز ہوئے بنا نہیں رہ سکتا مگر جنہوں نے اصل کتاب پڑھی ہو گی۔ وہ دیکھیں گے کہ میرے آج کے اور ۱۹۰۶ء کے خیالات میں کوئی بنیادی تبدیلی نہیں ہوئی۔

کتاب کا نیا نام "صحت کی کنجی" رکھا گیا ہے۔ یہ یقین دلا سکتا ہوں کہ سوجھ بوجھ سے پڑھ کر کتاب ہذا میں دیئے ہوئے اصولوں پر عمل کرنے والوں کو "صحت کی کنجی" مل جائے گی اور انہیں معالجوں کا دروازہ کھٹکھٹانا نہیں پڑے گا۔

ایم۔ کے۔ گاندھی

آغا خاں محل یرودا ۲۷۔۸۔۴۲

صحت کی کنجی ـــــــ حِصّہ اوّل

پہلا باب

جسم

جسمانی بناوٹ کی واقفیت حاصل کرنے سے پہلے صحت کسے کہتے ہیں. یہ جان لینا بہتر ہوگا صحت کے معنی ہیں تندرست جسم۔ جس کا جسم بیماریوں سے اچھوتا ہے۔ جس کا جسم روزمرہ کے کام بخوبی کر سکتا ہے یعنی جو انسان بلا تکان دس بارہ میل چل سکتا ہے۔ بلا تکان عام محنت مزدوری کر سکتا ہے۔ عام خوراک ہضم کر سکتا ہے۔ جس کے حواس اور دل صحت مند ہیں۔ ایسے انسان کا جسم صحت مند کہا جا سکتا ہے۔ اس میں پہلوان یا زیادہ دوڑنے کودنے والے لوگ شامل نہیں۔ ایسی غیر معمولی طاقت والے جسم میں بھی تکلیف ہو سکتی ہے۔ ایسے جسم کی نشوونما کو یک طرفہ کہا جائے گا۔

صحت کی راہ پر جس جسم کو چلنا ہے۔ اس جسم کا کچھ تعارف ضروری ہے۔

زمانہ قدیم میں کیسی تعلیم دی جاتی ہوگی۔ یہ تو خدا ہی جانے یا محقق لوگ کچھ جانتے ہوں گے۔ جدید تعلیم کی کچھ نہ کچھ واقفیت ہمیں ہے ہی۔ اس تعلیم کا ہماری روزمرّہ کی زندگی کے ساتھ کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ جسم سے ہمیں ہمیشہ کام پڑتا ہے۔ مگر پھر بھی آج کل کی تعلیم میں جسم کے متعلق نفی کے برابر جانکاری ملتی ہے۔ اپنے گاؤں اور کھیت کے بارے میں بھی ہمارے علم کا یہی حال ہے۔ اپنے گاؤں اور کھیت کے بارے میں تو ہم کچھ جانتے نہیں اور دنیا بھر کا جغرافیہ طوطے کی طرح رٹ لیتے ہیں۔ یہاں یہ کہنے کا مطلب یہ نہیں کہ علم جغرافیہ کا کوئی فائدہ نہیں بلکہ ہر ایک چیز اپنی جگہ پر اچھی لگتی ہے۔ جسم کے، گھر کے، گاؤں کے چاروں طرف کے علاقہ کے، گاؤں کے کھیتوں میں پیدا ہونے والی جڑی بوٹیوں اور گاؤں کی تواریخ کے علم کا اوّلین مقام ہونا چاہیئے۔ اس علم کی بنیاد پر کھڑا دوسرا علم زندگی میں مفید ثابت ہو سکتا ہے؟

جسم پانچ عناصر (ہوا۔ پانی۔ آگ۔ زمین۔ خلا) کا پتلا ہے۔ کسی ہندی شاعر نے کہا ہے:۔

پَوَن پانی پرتھوی پرکاش اور آکاش
پنچ بھوت کے کھیل سے بنا جگت کا پاش

جسم کا عمل دس اندریوں (حواس) اور من کے ذریعہ چلتا ہے۔ دس اندریوں میں پانچ کرم اندریاں ہیں۔ یعنی ہاتھ۔ پاؤں۔ منہ۔ اعضائے تناسل اور جائے پاخانہ۔ گیان اندریاں بھی پانچ ہیں:۔

۱۔ جلد۔ چھونے کا احساس کرنے والی۔

۲۔ آنکھیں۔ دیکھنے والی۔

۳۔ کان ۔ سننے والی ۔

۴۔ ناک ۔ سونگھنے والی ۔

۵۔ زبان ۔ ذائقہ بتانے والی ۔

من (मन) کے ذریعہ ہم غور و فکر کرتے ہیں۔ کچھ لوگ من کو گیارھویں اندری کہتے ہیں۔ یہ تمام اندریاں (حواس) اگر صحیح ڈھنگ پر کام کریں تو جسم کو مکمل طور پر صحت مند کہا جا سکتا ہے۔ ایسی اعلےٰ صحت بہت کم دیکھنے میں آتی ہے ۔

جسم کے اندرونی حصّوں کی بناوٹ ہمیں حیران کر دیتی ہے۔ جسم دُنیا کا ایک چھوٹا سا مگر مکمل نمونہ ہے جو جسم میں موجود نہیں وہ دنیا میں بھی نہیں اور جو دُنیا میں ہے وہ جسم میں ہے۔ یہی تو "یتھا پنڈے تتھا برہمانڈے" (यथा पिंडे तथा ब्रह्मांडे) کے مشہور مقولہ کا ماخذ ہے۔ اس لیے اگر ہمیں جسم کے متعلق پوری واقفیت ہو۔ تو ہم تمام دُنیا کے متعلق واقفیت حاصل کر سکتے ہیں۔ مگر جب بڑے بڑے ڈاکٹر، وَید اور حکیم بھی اسے پوری طرح نہ پہچان سکیں تو ہم ایسے معمولی عقل کے انسان بھلا کس شمار میں ؟ آج تک کسی ایسے آلہ کی کھوج نہیں ہو سکی جو من کے رموز (بھید) کو جان سکے۔ ماہرین نے جسم کے اندر اور باہر ہونے والی حرکات کو دلچسپ پیرایہ میں تو بیان کیا ہے۔ مگر یہ حرکات کس طرح عمل میں آتی ہیں۔ یہ کوئی نہیں بتا سکا۔ موت کیوں آتی ہے ؟ وہ کب آئے گی ؟ کیا یہ کوئی بتا سکا ہے ؟ انسان نے بہت علم پڑھا۔ غور و فکر اور تجربہ کیا۔ لیکن نتیجہ کے طور پر اُسے اپنی لاعلمی کا ہی زیادہ احساس ہوا ۔

جسم کے اندر ہونے والی عجیب و غریب حرکات پر اندریوں کی صحت کا

اور مدار ہے۔ جسم کے تمام اعضاء کے افعال میں باقاعدگی ہو تو جسم بخوبی کام کرتا ہے۔ ایک بھی عضو میں خرابی آجائے تو جسم کی گاڑی چل نہیں سکتی۔ خاص طور پر پیٹ اگر اپنا کام صحیح طور پر نہ کرے تو جسم ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ اس لئے بدہضمی یا قبض کی طرف سے جو لوگ لاپرواہ رہتے ہیں۔ وہ جسم کی خاصیت کو نہیں جانتے۔ ان دو بیماریوں سے لاتعداد بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

اب ہمیں اس بات پر غور کرنا ہے کہ جسم کا صحیح استعمال کیا ہے؟

ہر ایک چیز کا صحیح اور غلط استعمال ہو سکتا ہے۔ جسم کے معاملہ میں بھی یہی بات ہے۔ جسم کا استعمال خود غرضی، من مرضی اور دوسروں کو نقصان پہنچانے کے لئے کیا جائے تو وہ اس کا غلط استعمال ہوگا۔ لیکن اگر اسی جسم کا استعمال تمام دنیا کی خدمت کے لئے کیا جائے تو یہ اس کا صحیح استعمال ہوگا۔ آتما (روح) پرماتما (ذاتِ حق) کا جزو ہے۔ یعنی خدا کل ہے اور روح جزو ہے۔ اگر روح کی حقیقت سمجھنے کے لئے ہم اس جسم کا استعمال کرتے ہیں تو روح جسم کے رہنے کا متبرک مقام (مندر) بن جاتا ہے۔

جسم کو پیشاب و پاخانہ کی کان کہا گیا ہے۔ اس طرح سے اس کہاوت میں کچھ بھی مبالغہ نہیں۔ لیکن اگر جسم صرف پیشاب و پاخانہ کی کان ہی ہو۔ تو اس کی حفاظت کی اتنی فکر کیوں؟ لیکن اگر اسی "نرک کی کان" کا صحیح استعمال ہو تو اسے صاف ستھرا رکھ کر اس کی حفاظت کرنا ہمارا فرض ہو جاتا ہے۔ ہیرے اور سونے کی کان اوپر سے دیکھنے پر مٹی کی کان ہی معلوم ہوتی ہے۔ لیکن اس میں ہیرا اور سونا ہے۔ اس لئے انسان اس پر

کروڑوں روپیہ اور عقل خرچ کرتا ہے۔ تب آتما کے مندر یعنی جسم کے لئے تو ہم جتنا بھی کریں کم ہے۔

ہم دنیا میں دنیا کی خدمت اور بھلائی کے لئے پیدا ہوئے ہیں۔ اس خیال سے ہمیں جسم کی پوری پوری حفاظت کرنی ہے۔ تاکہ جسم صحت مند رہ کر خدمت کا اہم فرض خوبصورتی سے انجام دے سکے۔

دُوسرا باب

ہَوا

ہَوا کی جسم کے لئے سب سے زیادہ ضرورت ہے۔ اس لیے اللہ نور (خدا) نے اُسے ہر جگہ مہیا کیا ہے اور وہ ہمیں آسانی سے مِل جاتی ہے۔

ہَوا کو ہم ناک کے ذریعہ پھیپھڑوں میں داخل کرتے ہیں۔ پھیپھڑے دھونکنی کا کام کرتے ہیں۔ وہ ہَوا کو اندر کھینچتے ہیں اور باہر نکال دیتے ہیں۔ باہر کی ہَوا میں آکسیجن ہوتی ہے۔ وہ نہ ملے تو انسان زندہ نہیں رہ سکتا۔ جو ہَوا پھیپھڑوں سے باہر آتی ہے وہ زہریلی ہوتی ہے۔ اگر یہ زہریلی ہَوا فوراً ہی اِدھر اُدھر نہ پھیل جائے۔ تو ہم مر جائیں۔ اس لئے ہمارا گھر ایسا ہونا چاہیئے۔ جس میں ہَوا اچھی طرح آ جا سکے اور سُورج کی روشنی آنے کا راستہ بھی ہو۔ ہَوا خون کو صاف کرتی ہے۔ مگر ہمیں ٹھیک طرح سے پھیپھڑوں میں ہَوا بھرنا اور نکالنا

نہیں آتا۔ اس لئے ہمارے خون کی صفائی بھی پوری طرح نہیں ہوتی۔ بہت سے لوگ منہ سے سانس لیتے ہیں۔ یہ بری عادت ہے۔ ناک میں قدرت نے ایک طرح کی چھلنی رکھی ہے۔ جس میں سے چھن کر ہوا اندر داخل ہوتی اور گرم ہو کر پھیپھڑوں میں پہنچتی ہے۔ منہ سے سانس لینے میں نہ ہوا صاف ہوتی ہے اور نہ گرم ۔

اس لئے ہر شخص کو چاہیئے کہ وہ پرانا یام (سانس اندر کھینچنے اور نکالنے کا مخصوص طریقہ) سیکھ لے۔ پرانا یام کرنا جتنا آسان ہے اتنا ہی اہم بھی ہے۔ پرانا یام کی مختلف تراکیب کی تفصیل میں جانے کی ضرورت نہیں۔ میں یہ نہیں کہنا چاہتا کہ ان کا کوئی فائدہ نہیں۔ مگر جس شخص کی زندگی میں باقاعدگی ہے اس کے جسم کے تمام افعال قدرتی طور پر صحیح ہونے چاہئیں۔ چلتے پھرتے اور سوتے وقت اگر لوگ اپنا منہ بند رکھیں تو ناک اپنا کام خود بخود کرے گی۔ صبح اٹھ کر جس طرح ہم لوگ منہ صاف کرتے ہیں اسی طرح ناک بھی صاف کرنا چاہیئے۔ ناک میں میل ہو تو اسے نکال ڈالنا چاہیئے۔ اس کے لئے صاف پانی سب سے اچھا ہے۔ جو سرد پانی برداشت نہ کر سکے۔ وہ نیم گرم پانی استعمال کرے۔ ہاتھ میں یا ایک کٹورے میں پانی لے کر اسے ناک میں چڑھانا چاہیئے۔ ناک کے ایک سوراخ سے پانی چڑھا کر دوسرے سے نکال سکتے ہیں۔ ناک کے ذریعے پانی بھی پی سکتے ہیں۔

پھیپھڑوں میں صاف ہوا بھی بھرنی چاہیئے۔ اس لئے رات کو کھلے آسمان کے نیچے یا برآمدے میں سونے کی عادت ڈالنا اچھا ہے۔ ہوا سے سردی لگ جائے گی یہ ڈر نہیں رکھنا چاہیئے۔ سردی محسوس ہو تو زیادہ

کپڑے اوڑھ سکتے ہیں۔ اوڑھنے کا کپڑا گلے سے اوپر نہیں جانا چاہیئے۔ اگر سر سردی برداشت نہ کر سکے تو سر پر ایک رومال باندھ لینا چاہیئے۔ ناک جس کے ذریعہ ہم سانس لیتے ہیں۔ اُسے کبھی نہیں ڈھانپنا چاہیئے۔

سوتے وقت دن کے کپڑے اُتار دیں۔ رات کو کم کپڑے پہنیں۔ نیز وہ ڈھیلے ہوں۔ جسم کو چادر سے ڈھک کر تو رکھنا ہی ہے۔ اس لیئے وہ جتنا کھُلا رہے اُتنا ہی بہتر ہے۔

ہمارے آس پاس کی ہوا ہر وقت صاف نہیں رہتی۔ ہر ایک جگہ کی ہوا یکساں نہیں ہوتی۔ علاقہ کے ساتھ ہوا بھی بدلتی ہے۔ علاقہ کا انتخاب کرنا ہمارے ہاتھ میں نہیں ہوتا۔ لیکن گھر کا انتخاب کرنا کچھ نہ کچھ ضرور ہمارے بس کی بات ہے۔ عام طور پر ہم رہنے کے لئے ایسے گھر کا انتخاب کریں جہاں بہت بھیڑ نہ ہو۔ آس پاس گندگی نہ ہو نیز ہوا اور روشنی پوری طرح مل سکے۔

تیسرا باب

پانی

جسم کو قائم رکھنے کے لیے ہوا کے بعد دوسرے درجے پر پانی ہے ہوا کے بغیر انسان چند لمحہ زندہ رہ سکتا ہے اور پانی کے بغیر چند روز ضروریات زندگی میں پانی کی بہت بڑی اہمیت ہے۔ اس لیے ایشور نے ہمیں فراغت سے پانی عطا کیا ہے۔ جہاں پانی نہ ہو ایسے ریگستانی علاقوں میں انسان آباد ہی نہیں ہو سکتا۔ صحارا کے ریگستانوں میں کہیں بستی نظر نہیں آتی۔

تندرست رہنے کے لیے ہر شخص کو چوبیس گھنٹے میں پانچ پونڈ پانی یا دوسری پینے کی چیزیں (دودھ، پھلوں کا رس وغیرہ) کی ضرورت ہے۔ پینے کا پانی ہمیشہ پاک و صاف ہونا چاہیے۔ بہت سے مقامات پر پانی صاف نہیں ہوتا۔ کنوئیں کا پانی پینے میں ہمیشہ خطرہ رہتا ہے۔ مگر گہرے کنوئیں اور باوڑی کا پانی پینے کے قابل نہیں ہوتا۔ دکھ کی بات تو یہ ہے کہ ہم ہمیشہ محض ذائقہ دیکھ کر یا

پی کر یہ نہیں بتا سکتے کہ پانی پینے کے قابل ہے کہ نہیں۔ جو پانی دیکھنے میں اور ذائقہ میں اچھا لگتا ہے۔ وہ زہریلا بھی ہو سکتا ہے۔ اس لئے بغیر جان پہچان کنوئیں اور گھر کا پانی نہ پینے کی روایت پر عمل کرنا بہتر ہے۔ بنگال میں تالاب ہوتے ہیں۔ اکثر ان کا پانی پینے کے قابل نہیں ہوتا۔ خاص طور پر جہاں دریا آبادی کے نزدیک سے گزرتا ہے اور اس میں سٹیمر اور کشتیوں کی آمدورفت رہتی ہے۔ وہ پانی نہیں پینا چاہیئے۔ لیکن یہ حقیقت ہے کہ کروڑہا لوگ اسی طرح کا نقصان دہ پانی پی کر گزارہ کرتے ہیں۔

قدرت نے اگر انسان کو بھاری مقدار میں زندگی بخش قوت نہ عطا کی ہوتی تو انسانی جماعت اپنی غلطیوں اور زیادتیوں کی بدولت کبھی کی برباد ہو گئی ہوتی۔ یہاں ہم اس بات پر غور کر رہے ہیں کہ پانی کا صحت سے کیا تعلق ہے؟ جہاں پانی کے صاف ہونے کے بارے میں شبہ ہو وہاں پانی کو ابال کر پینا چاہیئے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ سفر میں پانی ساتھ رکھنا چاہیئے۔ لاتعداد لوگ مذہبی عقائد کی وجہ سے مسافری میں پانی نہیں پیتے۔ جاہل لوگ جو چیز مذہب کے نام پر کرتے ہیں صحت کے اصولوں کو جاننے والے وہی چیز صحت کے لئے کیوں نہ کریں؟ پانی کو چھاننے کا رواج قابلِ تعریف ہے۔ اس سے پانی میں اگر تنکا وغیرہ ہو تو نکل جاتا ہے۔ لیکن پانی میں موجود لطیف جراثیم (کیڑے) نہیں نکلتے۔ انہیں ختم کرنے کے لئے پانی کو ابالنا ہی چاہیئے۔ پانی چھاننے کا کپڑا ہمیشہ صاف ہونا چاہیئے۔ وہ کپڑا کٹا پھٹا اور سوراخ دار نہ ہو۔

چوتھا باب

خوراک

یہ بات سچ ہے کہ ہوا اور پانی کے بغیر انسان زندہ ہی نہیں رہ سکتا۔ مگر زندگی کو قائم رکھنے والی تو خوراک ہے۔ اناج انسان کی زندگی ہے۔ خوراک تین طرح کی ہے۔ گوشت، سبزی یا مِلی جُلی۔ لاتعداد لوگ مِلی جُلی خوراک یعنی گوشت اور سبزی دونوں کا استعمال کرتے ہیں۔ گوشت میں مچھلی اور پرندے بھی شامل ہیں۔ دودھ کو ہم کسی طرح بھی سبزی خوری میں شمار نہیں کر سکتے۔ سچ پوچھا جائے تو وہ گوشت کی ہی ایک شکل ہے۔ مگر آج ہم اُسے گوشت کا درجہ نہیں دیتے۔ جو وصف گوشت میں ہیں۔ وہ زیادہ تر دودھ میں بھی ہیں۔ ڈاکٹری اصطلاح میں دودھ کو حیوانی غذا (ANIMAL FOOD) تسلیم کیا جاتا ہے۔ انڈے عام طور پر گوشت خوری میں شمار کئے جاتے ہیں۔ مگر دراصل وہ گوشت نہیں ہیں۔ آج کل تو انڈے اس ترکیب سے پیدا کئے جاتے ہیں کہ

مرغ کے اختلاط کے بغیر بھی مرغی انڈے دیتی ہے۔ ان انڈوں میں چوزا کبھی بنتا ہی نہیں۔ اس لئے جنہیں دودھ پینے میں کوئی پرہیز نہ ہو۔ انہیں اس طرح کے انڈے کھانے میں بھی کوئی اعتراض نہیں ہونا چاہیئے۔

ڈاکٹروں کی رائے عام طور پر ملی جلی خوراک (گوشت اور سبزی) کھانے کے حق میں ہے۔ لیکن مغربی ممالک میں بہت سے ڈاکٹر ایسے بھی ہیں جن کی پختہ رائے ہے کہ انسانی جسم کی ساخت کو دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ انسان سبزی خور ہے۔ اس کے دانت اور معدہ اسے سبزی خور ثابت کرتے ہیں۔ سبزی خوری میں پھل بھی شامل ہیں۔ پھلوں میں تازہ پھل اور خشک میوہ یعنی بادام، پستہ، اخروٹ، چلغوزہ وغیرہ بھی آجاتے ہیں۔

میں سبزی خوری کا حامی ہوں۔ مگر ذاتی تجربہ کی بنا پر مجھے تسلیم کرنا پڑا ہے کہ دودھ اور دودھ سے تیار کردہ چیزیں مکھن اور دہی وغیرہ کے بغیر انسانی جسم اچھی طرح قائم نہیں رہ سکتا۔ میرے نظریہ میں نہایت اہم تبدیلی آئی ہے۔ میں نے گھی اور دودھ کے بغیر چھ برس گزارے ہیں۔ اس وقت مجھے کسی طرح کی جسمانی کمزوری محسوس نہیں ہوتی تھی۔ لیکن اپنی بے وقوفی کی وجہ سے ۱۹۱۷ء میں مجھے سخت پیچش ہوئی جس کی وجہ سے میرا جسم ہڈیوں کا ڈھانچہ بن گیا۔ میں نے ضد کی وجہ سے نہ دوا لی اور نہ دودھ اور چھاچھ۔ میں نے دودھ نہ پینے کا عہد کیا تھا۔ مگر ڈاکٹر کہنے لگا کہ "یہ عہد تو آپ نے گائے بھینس کے خیال سے کر لیا تھا۔ بکری کا دودھ پینے میں آپ کو کوئی اعتراض نہ ہونا چاہیئے" میری بیوی نے ڈاکٹر صاحب کی تائید کی اور میں پھسل گیا۔ اگر سچ پوچھا جائے تو جس نے گائے بھینس کا دودھ نہ پینے کا عہد کیا ہو اسے بکری وغیرہ کا دودھ

بھی نہیں لینا چاہیئے ۔ کیونکہ اس دودھ میں بھی کم و بیش وہی اجزا ہوتے ہیں ۔ اس لئے اس طرح میں اپنا عہد صحیح معنوں میں نہیں بلکہ محض لفظوں کی صورت میں ہی پورا کر سکا ۔ جو بھی ہو ۔ بکری کا دودھ فوراً لایا گیا اور میں نے وہ پی لیا ۔ دودھ پیتے ہی مجھ میں نئی زندگی آ گئی ۔ جسم میں طاقت کا احساس ہوا اور میں چارپائی سے اٹھا ۔ اس اور اس طرح کے دوسرے تجربات کے بعد میں دودھ استعمال کرنے کا حامی بنا ہوں ۔ مگر میری یہ پختہ رائے ہے کہ لاتعداد جڑی بوٹیوں یا سبزیات میں کوئی نہ کوئی ایسی ضرور ہو گی ۔ جو دودھ اور گوشت کی کمی کو بخوبی پورا کر سکے نیز اُن کی خرابیوں سے مبرّا ہو ؛

میری نگاہ میں دودھ اور گوشت لینے میں گناہ تو ہے ہی ۔ گوشت حاصل کرنے کے لئے ہم مویشی اور پرندوں کو مارتے ہیں اور ماں کے دودھ کے علاوہ دوسرا دودھ پینے کا ہمیں کوئی حق نہیں ۔ اخلاقی گناہ کے علاوہ محض صحت کے نقطہ نظر سے بھی اُنہیں استعمال کرنا ٹھیک نہیں ہے دونوں (دودھ اور گوشت) میں اُن کے مالک کے نقائص تو آ ہی جاتے ہیں ۔ پالتو مویشی عام طور پر پوری طرح صحت مند نہیں ہوتے ۔ انسانوں کی طرح مویشیوں کو بھی طرح طرح کی بیماریاں ہوتی ہیں ۔ کئی قسم کی جانچ کے بعد بھی کچھ بیماریاں جانچ کرنے والے کی نظر سے بچ جاتی ہیں ۔ سب مویشیوں کی صحیح صحیح جانچ کروانا ناممکن ہی نظر آتا ہے ۔ ہمارے یہاں گئوشالہ ہے ۔ دوستوں کی مدد آسانی سے مل جاتی ہے ۔ پھر بھی یقین کے ساتھ نہیں کہہ سکتا ۔ کہ میری گئوشالہ میں سب مویشی تندرست ہیں ۔ بلکہ اس کے برعکس یہ دیکھنے میں آیا ہے کہ جس گائے کو ہم تندرست

سمجھتے تھے وہ بالآخر بیمار ثابت ہوئی۔ جب تک اُس کی بیماری کا علم نہ ہوا تھا تب تک اس کا دودھ بھی استعمال میں آتا ہی رہتا تھا۔

سیواگرام آشرم کے آس پاس کے کسانوں سے بھی دودھ لیا جاتا ہے۔ اُن کے مویشیوں کی صحت کی کون جانچ کرتا ہے؟ دودھ میں کوئی نقص ہے کہ نہیں۔ اس کا امتحان کرنا مشکل ہے۔ اس لیئے دودھ کو اُبال کر ہی کام میں لانا چاہیئے۔ دیگر جگہوں پر تو آشرم سے کم ہی مویشیوں کی دیکھ بھال اور جانچ کی جا سکتی ہے۔ جو بات دودھ دینے والے مویشیوں کی صحت کے متعلق کہی جا سکتی ہے۔ وہی قتل ہونے والے مویشیوں پر عائد ہوتی ہے لیکن ہمارا زیادہ تر کام خدا کے بھروسے پر ہی چلتا ہے۔ انسان اپنی تندرستی کی زیادہ فکر نہیں کرتا۔ اُس نے اپنی صحت کی حفاظت کے لیئے ویدوں، ڈاکٹروں اور نیم حکیموں کی فوج کھڑی کر رکھی ہے۔ اور اس کے بل بوتے پر وہ خود کو محفوظ تصوّر کرتا ہے۔ اُسے تو سب سے زیادہ دولت اور شہرت کی فکر دامن گیر رہتی ہے۔ اس لئے جب تک کوئی نیک دل ڈاکٹر، وید یا حکیم اپنی بے غرضانہ کوششوں سے مکمل غذائیت سے پُر کسی جڑی بوٹی کی تلاش نہیں کر لیتا تب تک انسان دودھ یا گوشت کو بطور خوراک استعمال کرتا ہی رہے گا۔

اب ذرا مناسب خوراک کے متعلق غور کیجیے۔ انسانی جسم کو رگ و پٹھے بنانے والی۔ حرارت پہنچانے والی۔ چربی بڑھانے والی۔ نمکیات مہیا کرنے والی اور فضلا باہر نکالنے والی چیزوں کی ضرورت ہے۔ دودھ، گوشت، دالیں اور خشک میوہ جات رگ و پٹھے کی نشوونما کرتے ہیں۔ دودھ اور گوشت دالوں کی نسبت زود ہضم بھی ہیں اور زیادہ مفید بھی، دودھ

اور گوشت میں بھی پہلا درجہ دودھ کا ہے۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ جب گوشت ہضم نہیں ہوتا تب بھی دودھ ہضم ہو جاتا ہے۔ جو لوگ گوشت نہیں کھاتے۔ اُن کے لئے تو دودھ بہت بڑا سہارا ہے۔ کچے انڈے سب سے زیادہ زود ہضم ہیں۔

مگر دودھ یا انڈے سب کو کہاں سے حاصل ہوں۔ ہر جگہ یہ ملتے بھی نہیں۔ دودھ کے متعلق ایک نہایت اہم بات کا یہاں ذکر کر دوں مکھن نکالا ہوا دودھ نکما نہیں ہوتا۔ وہ بہت قیمتی چیز ہے۔ کبھی کبھی تو وہ مکھن والے دودھ سے بھی زیادہ مفید رہتا ہے۔ دودھ کا خاص وصف پٹھے مضبوط بنانے والے اجزاء کی کمی پوری کرنا ہے۔ مکھن نکال لینے پر بھی دودھ کا یہ وصف قائم رہتا ہے۔ علاوہ ازیں ابھی تک ایسی کوئی مشین ایجاد نہیں ہوئی اور ایجاد ہونے کی اُمید بھی بہت کم ہے جو دودھ میں سے سب کا سب مکھن نکال لے۔

دودھ کے علاوہ دوسری چیزوں کی بھی جسم کی نشو و نما کے لئے ضرورت رہتی ہے۔ دودھ سے دوسرے درجے پر گیہوں، باجرہ، جوار، چاول وغیرہ اناج شمار کئے جا سکتے ہیں۔ ہندوستان کے مختلف حصوں میں مختلف قسم کے اناج پیدا ہوتے ہیں۔ بہت سے مقامات پر محض زبان کے ذائقہ کے لئے ایک ہی وصف والے ایک سے زیادہ قسم کے اناج کھائے جاتے ہیں۔ جیسے گیہوں، باجرہ اور چاول تینوں چیزیں تھوڑی تھوڑی مقدار میں ایک ساتھ کھائی جاتی ہیں۔ جسم کی نشو و نما کے لئے اس طرح ملا کر اناج کھانے کی ضرورت نہیں۔ اس سے خوراک ضرورت سے زیادہ کھائی جاتی ہے اور معدہ کو اسے ہضم کرنے کے لئے بہت کام کرنا پڑتا ہے۔

ایک وقت میں ایک ہی طرح کا اناج کھانا صحیح مانا جائے گا۔ ان تمام اناجوں میں سے خاص طور پر نشاستہ (شارح) ملتا ہے گیہوں سب اناجوں کا راجہ ہے۔ دنیا میں اناجوں میں سب سے زیادہ گیہوں کھایا جاتا ہے۔ صحت کے نقطہ نظر سے اگر گیہوں ملے تو چاول لینے کی کوئی ضرورت نہیں۔ جہاں گیہوں نہ ملے اور باجرہ، جوار وغیرہ اچھے نہ لگیں یا موافق نہ آئیں۔ وہاں چاول لینا چاہیے"

سبھی اناجوں کو اچھی طرح صاف کر کے "ہاتھ چکی" میں پیس کر بغیر چھانے استعمال کرنا چاہیئے۔ اناج کی بھوسی میں غذا کا جوہر اور نمکیات بھی رہتے ہیں۔ جو بہت مفید چیزیں ہیں۔ علاوہ ازیں بھوسی میں ایک ایسی چیز ہوتی ہے۔ جو بغیر ہضم ہوئے خارج ہو جاتی ہے اور اپنے ساتھ فضلا کو بھی باہر نکالتی ہے۔ چاول کا دانہ نازک ہونے کی وجہ سے قدرت نے اُس کے اوپر چھلکا بنایا ہے۔ جو کہ کھانے کے کام کا نہیں ہوتا۔ اس لیئے چاول کو کوٹنا پڑتا ہے چاول کو اتنا ہی کوٹنا چاہیئے۔ جس سے اُس کے اوپر کا چھلکا اُتر جائے۔ مشین میں چاول کے چھلکے کے علاوہ اس کی بھوسی بھی بالکل نکال ڈالی جاتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بھوسی میں ایک طرح کی مٹھاس رہتی ہے۔ اس لیئے اگر بھوسی کو نہ اُتارا جائے تو چاول میں سرسری یا کیڑا لگ جاتا ہے۔

گیہوں اور چاول کی بھوسی نکال دیں تو باقی صرف نشاستہ (سٹارچ) رہ جاتا ہے اور بھوسی میں غذائیت کا بہت قیمتی حصہ چلا جاتا ہے۔ گیہوں اور چاول کی بھوسی کو الگ سے پکا کر بھی کھایا جا سکتا ہے۔ اس کی روٹی بھی بن سکتی ہے۔ غریب لوگ اکثر کوکنی چاولوں کا آٹا پیس کر اُسی کی روٹی بنا کر کھاتے ہیں۔ سالم چاول پکا کر کھانے کی بجائے چاول کے آٹے کی روٹی نسبتاً جلدی ہضم

ہوتی ہو۔ اور تھوڑی مقدار میں ہی کھانے سے بھوک مٹ جاتی ہو ؛
ہم لوگوں کو دال یا ساگ سبزی کے ساتھ روٹی کھانے کی عادت ہے۔ اس طرح روٹی پوری طرح چبائی نہیں جاتی۔ نشاستہ (سٹارچ) والی چیزوں کو جتنا زیادہ چبائیں۔ جتنا زیادہ لعابِ دہن (تھوک) اُن کے ساتھ لگے اُتنا ہی اچھا ہے۔ یہ تھوک نشاستہ (سٹارچ) کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر ہم خوراک بغیر چبائے نگل لیں گے۔ تو اُس کو ہضم کرنے میں تھوک کی مدد نہیں مل سکتی۔ اس لئے خوراک کو اس ڈھنگ سے کھانا چاہیئے جس سے اُسے زیادہ چبانا پڑے۔ یہی زیادہ مفید ہے ؛
نشاستہ آمیز چیزوں کے علاوہ پٹھوں کو مضبوط کرنے والی دالوں کو کم و بیش دوسرا درجہ دیا جاتا ہے۔ دالوں کے بغیر سب لوگ خوراک کو نامکمل مانتے ہیں۔ گوشت خوروں کو بھی دال تو چاہیئے ہی جس کو جسمانی محنت و مشقت کرنی پڑتی ہے اور جسے پوری مقدار میں یا بالکل دودھ نہیں ملتا۔ اُس کا گذارہ دال کے بغیر نہ چلے۔ یہ تو میں سمجھ سکتا ہوں۔ مگر یہ میں بلا جھجک کہہ سکتا ہوں کہ جنہیں جسمانی محنت کا کام کم کرنا پڑتا ہے جیسے کلرک، بیوپاری (تاجر) وکیل، ڈاکٹر یا معلم اور اُنہیں دودھ پوری مقدار میں مل جاتا ہے۔ انہیں دال کی ضرورت نہیں۔ عام طور پر دال کو دیر ہضم سمجھا جاتا ہے۔ اور نشاستہ آمیز اناج کی نسبت بہت کم مقدار میں کھائی جاتی ہے۔ دالوں میں بھی لوبیا اور مٹر بہت دیر ہضم ہیں۔ مونگ اور مسور ہلکے مانے جاتے ہیں ؛
تیسرا درجہ ساگ سبزی اور پھلوں کو دینا چاہیئے۔ ساگ اور پھل ہندوستان

میں سستے ہونے چاہئیں ۔ مگر ایسا نہیں ہے ۔ پھل صرف شہریوں کی خوراک سمجھے جاتے ہیں ۔ گاؤں میں ہری سبزی کبھی خوش قسمتی سے ہی ملتی ہے ۔ بہت سی جگہوں پر پھل کبھی نہیں ملتے ۔ یہ خوراک کی کمی ہندوستان کے لیے شرم کی بات ہے ۔ گاؤں والے چاہیں تو کافی مقدار میں ساگ سبزی پیدا کر سکتے ہیں ۔ پھل دار درختوں کے لگانے میں دقت ضرور ہے کیوں کہ زمین کی کاشت کے قانون سخت اور غریبوں کو دبانے والے ہیں ۔ مگر یہ تو ہمارے قابو سے باہر کی بات ہوئی ؎

تازہ ساگ سبزی میں پتوں والی جو بھی سبزی ملے وہ کافی مقدار میں ہر روز لینی چاہیے ۔ جن ساگ سبزیوں میں نشاستہ (سٹارچ) پایا جاتا ہے ۔ میں نے اُن کا شمار یہاں ساگ سبزیوں میں نہیں کیا ۔ آلو ۔ شکر قند ، زمین قند ، رتالو نشاستہ آمیز سبزیاں ہیں ۔ انہیں اناج کا درجہ دینا چاہیے ۔ دوسرے کم نشاستہ (اسٹارچ) والے ہرے ساگ کافی مقدار میں استعمال کرنے چاہئیں ۔ ککڑی ، سرسوں کا ساگ ، سوئے کی بھاجی ، ٹماٹر وغیرہ کو پکانے کی کوئی ضرورت نہیں رہتی ۔ انہیں صاف کر کے اور اچھی طرح دھو کر تھوڑی مقدار میں کچا کھانا چاہیئے ؎

پھلوں میں موسم کے جو پھل مل سکیں لینے چاہئیں ۔ آم کے موسم میں آم ، جامن کے موسم میں جامن ۔ اسی طرح امرود ، پپیتا ، سنگترہ ، کھجور ، میٹھے لیموں ، موسمی وغیرہ پھلوں کا مناسب طور پر استعمال ہونا چاہیئے ۔ پھل کھانے کا سب سے اچھا وقت صبح کا ہے ۔ صبح سویرے دودھ اور پھل کا ناشتہ کرنے سے پورا اطمینان حاصل ہو سکتا ہے ۔ جو لوگ کھانا جلدی کھاتے ہیں ۔ اُن کے لئے صبح صرف پھل لینا ہی بہتر ہے ؎

کیلا اچھا پھل ہے۔ مگر اس میں سٹارچ کی مقدار بہت ہے۔ اس لیئے وہ روٹی کا درجہ رکھتا ہے۔ کیلا، دودھ اور بھاجی (سبزی ترکاری) کی مکمل غذا ہے۔

انسانی خوراک میں کچھ نہ کچھ چکنائی کی ضرورت بھی رہتی ہے۔ وہ گھی اور تیل سے مل جاتی ہے۔ گھی مل سکے تو تیل کی کوئی ضرورت نہیں رہتی۔ تیل دیر ہضم ہوتے ہیں اور خالص گھی کی طرح مفید بھی نہیں ہوتے۔ عام آدمی کے لیئے تین تولہ گھی کافی سمجھنا چاہیئے۔ دودھ میں گھی آہی جاتا ہے۔ اس لئے جسے گھی نہ مل سکے وہ تیل کھا کر چربی کی مقدار پوری کر سکتا ہے۔ تیلوں میں تل کا تیل۔ ناریل کا تیل اور مونگ پھلی کا تیل اچھا مانا جاتا ہے تیل تازہ ہونا چاہیئے۔ اس لیئے دیسی گھانی کا تیل مل سکے تو بہتر ہے۔ جو تیل اور گھی بازار میں ملتا ہے وہ عام طور پر اچھا نہیں ہوتا۔ یہ دکھ اور شرم کی بات ہے۔ لیکن جب تک تجارت میں قانون یا عوامی تعلیم کے ذریعہ ایمان داری داخل نہیں ہوتی۔ تب تک لوگوں کو احتیاط رکھ کر۔ محنت کر کے اچھی اور خالص چیزیں حاصل کرنی ہوں گی۔ ہمیں اچھی اور خالص چیز کے عوض کسی بھی طرح کی چیز لے کر مطمئن نہیں ہونا چاہیئے۔ بناوٹی گھی یا خراب تیل کی بجائے گھی اور تیل کے بغیر گزارہ کرنے کا فیصلہ کرنا زیادہ قابلِ قبول ہے۔

جیسے خوراک میں چکنائی کی ضرورت رہتی ہے۔ ویسے ہی گڑ اور کھانڈ کی بھی۔ میٹھے پھلوں سے کافی مٹھاس مل جاتی ہے۔ پھر بھی ہر روز تین تولہ گڑ یا کھانڈ لینے میں کوئی ہرج نہیں۔ میٹھے پھل نہ لیں تو گڑ اور کھانڈ لینے کی ضرورت رہتی ہے اگر آج کل مٹھائی پر جو اتنا زور دیا

جاتا ہے وہ درست نہیں شہروں میں رہنے والے بہت زیادہ مٹھائی کھاتے ہیں۔ جیسے کھیر، ربڑی، ہنشری کھنڈ (دہی سے تیار کی جانے والی ایک مٹھائی)، پیڑا، برفی، جلیبی وغیرہ وغیرہ۔ یہ سب مٹھائیاں غیر ضروری ہیں۔ اور زیادہ مقدار میں کھانے سے صحت کو نقصان ہی پہنچاتی ہیں۔ جس ملک میں کروڑوں لوگوں کو پیٹ بھرنے کے لئے اناج بھی نہیں ملتا۔ وہاں جو لوگ پکوان (اڑھیا قسم کے کھانے) کھاتے ہیں وہ چوری کا مال کھاتے ہیں۔ یہ کہنے میں مجھے ذرا بھی مبالغہ آمیزی محسوس نہیں ہوتی۔

جو نظریہ مٹھائی کے متعلق پیش کیا ہے۔ وہی گھی اور تیل کے متعلق بھی ہے۔ گھی اور تیل میں تلی ہوئی چیزیں کھانا قطعاً ضروری نہیں۔ پوری، لڈو وغیرہ بنانے میں گھی خرچ کرنا بے سمجھی ہے۔ جنہیں عادت نہیں ہوتی وہ یہ چیزیں کھا نہیں سکتے۔ میں نے اکثر دیکھا ہے کہ انگریز جو ہمارے دیش میں آتے ہیں وہ ہماری مٹھائیاں اور گھی میں پکائی ہوئی چیزیں کھا نہیں سکتے۔ اگر کھاتے ہیں تو بیمار پڑ جاتے ہیں۔ زبان کا ذائقہ تو محض عادت پر منحصر ہے۔ بھوک جو ذائقہ پیدا کر دیتی ہے۔ وہ چھپن بھوگوں (طرح طرح کے لذیذ کھانوں) میں بھی نہیں مل سکتا۔ بھوکا آدمی خشک روٹی بھی بڑے ذائقہ اور چاؤ سے کھائے گا۔ جس کا پیٹ بھرا ہوا ہے۔ وہ لذیذ سے لذیذ اور اعلےٰ سے اعلےٰ کھانا بھی نہیں کھا سکے گا۔

اب ہم یہ غور کریں کہ ہمیں کتنی مقدار میں اور کتنی مرتبہ کھانا چاہیئے۔ ہمیں اپنی خوراک دوا کی طرح لینی چاہیئے نہ کہ ذائقہ کی خاطر۔ ذائقہ تو بھوک میں ہے۔ بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ پیٹ کیا چاہتا ہے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہمیں غلط عادتیں پڑ گئی ہیں۔ عام طور پر والدین کو خود پر ضبط نہیں ہوتا۔ اُن

کی زندگی میں باقاعدگی نہیں ہوتی۔ اس لئے کم وبیش وہی عادات بچوں کی زندگی میں داخل ہو جاتی ہیں۔ حمل ہونے کے بعد ماں جو غذا کھاتی ہے۔ اُس کا اثر بچے پر پڑتا ہے۔ پھر بچپن میں ماں بچے کو کئی طرح کی چاٹ ڈال دیتی ہے۔ جو کچھ وہ خود کھاتی ہے۔ اس میں سے بچے کو بھی کھلاتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بچپن سے ہی پیٹ کو خراب عادتیں پڑ جاتی ہیں ایسے سمجھ دار انسان بہت کم ہوتے ہیں۔ جو بچپن کی پڑی ہوئی خراب عادتوں کو دور کر سکیں۔ لیکن جب انسان کو یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ اپنے جسم کا محافظ ہے نیز اس نے اپنے جسم کو خدمت کے لئے وقف کر دیا ہے۔ تب اُسے جسم تندرست رکھنے کے اصول جاننے کی خواہش ہوتی ہے۔ اور ان صحت کے اصولوں پر چلنے کی وہ زبردست کوشش کرتا ہے

اوپر پیش کئے گئے نقطہ نظر کے مطابق دماغی کام کرنے والوں کے لئے چوبیس گھنٹے میں حسب ذیل مقدار میں خوراک کھانا مناسب تسلیم کیا جا سکتا ہے :-

۱۔ گائے کا دودھ ۲ پونڈ۔

۲۔ اناج ۶ اونس یعنی پندرہ تولہ (چاول، گیہوں، باجرہ وغیرہ ملا کر)۔

۳۔ سبزیات میں پتے والی سبزی ۳ اونس اور دوسری سبزی ۵ پانچ اونس۔

۴۔ کچی سبزی ایک اونس۔

۵۔ تین ۳ تولہ گھی یا چار ۴ تولہ مکھن۔

۶۔ گڑ یا شکر تین تولہ۔

۷۔ تازہ پھل جو بل سکیں (اپنی اپنی مالی حیثیت کے مطابق و حسب خواہش)۔

ہر روز دو لیموں لئے جائیں تو اچھا ہے۔ لیموں کا رس نکال کر سبزی میں یا پانی میں ملا کر پینے سے کھٹائی کا دانتوں پر خراب اثر نہیں پڑے گا۔

یہ سب اوزان کچی اور بغیر پکی چیزوں کے ہیں۔ نمک کی مقدار یہاں نہیں دی ہے۔ وہ حسب ضرورت لیا جا سکتا ہے۔

ہم دن میں کتنی مرتبہ کھائیں؟ بہت سے لوگ تو دن میں صرف دو ہی بار کھاتے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں میں دن میں تین بار کھانے کا رواج ہے۔ صبح سویرے کام شروع کرنے سے پیشتر، دوپہر، شام یا رات کو۔ اس سے زیادہ مرتبہ کھانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ شہروں میں رہنے والے لوگ سارا دن کچھ نہ کچھ کھاتے ہی رہتے ہیں۔ یہ عادت نقصان دہ ہے۔ معدہ کو بھی آخر آرام چاہیئے۔

پانچواں باب

مصالے

تفصیل کے ساتھ خوراک کا ذکر کرتے وقت میں نے مصالحہ جات کے متعلق کچھ نہیں کہا۔ نمک کو مصالوں کا راجہ کہہ سکتے ہیں۔ کیونکہ نمک کے بغیر عام آدمی کچھ کھا ہی نہیں سکتا۔ اس لیے نمک کو سب رس بھی کہا گیا ہے۔ جسم کو کئی طرح کے نمکیات کی ضرورت رہتی ہے۔ اُن میں سے نمک بھی ایک ہے۔ یہ نمک خوراک میں ہوتے ہی ہیں۔ مگر غیر قدرتی طریق پر پکانے کی وجہ سے کچھ نمکیات کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ اس لیے و اوپر سے لینے پڑتے ہیں۔ ایسا ہی ایک ضروری جزو نمک ہے۔ اس لیے اُسے بہت کم مقدار میں الگ سے کھانے کے لیے میں نے کہا ہے مگر کئی ایسے مصالے جن کی جسم کو عام طور پر کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ محض زبان کے ذائقہ کی خاطر یا قوت ہاضمہ کو بڑھانے کی غرض سے استعمال

کئے جاتے ہیں۔ جیسے کہ ہری یا خشک لال مرچ، کالی مرچ، ہلدی، دھنیا، زیرہ، رائی، میتھی، ہینگ وغیرہ۔ ان کے متعلق میں نے اپنے پچاس برس کے ذاتی تجربہ کی بنا پر یہ رائے قائم کی ہے کہ جسم کو مکمل طور پر تندرست رکھنے کے لیئے ان میں سے ایک کی بھی ضرورت نہیں ہے۔ جس کی قوتِ ہاضمہ بالکل کمزور ہو گئی ہے۔ اسے محض دوائی کے طور پر کچھ وقت کے لئے مقررہ مقدار میں مصالے لینے پڑیں تو بے شک لے۔ مگر ذائقہ کی خاطر تو ہرگز مصالے استعمال نہ کرے۔ ہر طرح کا مصالہ یہاں تک کہ نمک بھی اناج اور ساگ سبزی کے قدرتی ذائقہ کو ختم کرتا ہے۔ جس کی زبان کا ذائقہ بگڑ نہیں گیا۔ اُسے قدرتی ذائقہ کے مقابلہ پر مصالہ یا نمک والی چیز پسند نہیں آتی۔ اسی لیئے میں نے کہا ہے۔ جسے مرچ کھانے کی عادت نہیں۔ وہ شروع میں تو اُسے کھا ہی نہیں سکتا۔ میں نے دیکھا ہے کہ مرچ کھانے سے بہت سے لوگوں کا منہ آجاتا ہے۔ منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ اور ایک آدمی جسے مرچ کھانے کا بے حد شوق تھا۔ اسی وجہ سے بھری جوانی میں موت کا شکار ہو گیا۔

دکنی افریقہ کے حبشی مرچ کو چھو نہیں سکتے۔ خوراک میں ہلدی کا رنگ وہ برداشت نہیں کر سکتے۔ انگریز بھی ہمارے مصالے نہیں کھاتے۔ یہ دیگر بات ہے کہ ہندوستان میں آنے کے بعد اُنہیں عادت پڑ جائے۔

چھٹا باب

چائے ۔ کافی ۔ قہوہ

اِن تینوں میں سے ایک کی بھی جسم کے لیئے ضرورت نہیں ۔ کہا
ہے کہ چائے کا رواج چین سے شروع ہوا تھا ۔ چین میں اس کا خاص
فائدہ ہے ۔ وہاں پانی عام طور پر پاکیزہ نہیں ہوتا ۔ پانی کو اُبال کر پینے سے
اُس کی خرابی دور کی جا سکتی ہے ۔ کسی سمجھ دار چینی نے چائے نام
گھاس ڈھونڈ نکالی ۔ وہ گھاس بہت کم مقدار میں بھی کھولتے ہوئے
میں ڈالی جائے ۔ تو پانی کا رنگ سنہری ہو جاتا ہے ۔ اگر پانی اسی طرح
رنگ کا ہو جائے تو یہ اس بات کی پختہ نشانی ہے کہ پانی اُبل چکا ہے
ہے کہ چین میں لوگ اسی طرح پانی کی جانچ کرتے ہیں اور وہی پانی پیتے
چائے کی دوسری خوبی یہ ہے کہ اس میں ایک طرح کی خوشبو ہوتی ہے
مندرجہ بالا طریق سے تیار کی گئی چائے بے ضرر تسلیم کر سکتے ہیں ۔

چائے تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے:۔

ایک چمچہ چائے چھلنی میں ڈالی جائے۔ چھلنی کو چائے کے برتن پر رکھا جائے۔ چھلنی پر آہستہ آہستہ ابلا ہوا پانی ڈالا جائے۔ چھلنی میں سے جو پانی چھن کر نیچے آئے اگر اُس کا رنگ سنہری ہو تو سمجھ لیں کہ پانی صحیح طور سے اُبل چکا ہے۔

آج کل جس طرح عام طور پر چائے پی جاتی ہے۔ اس کا کوئی فائدہ تو دیکھنے میں نہیں آیا۔ بلکہ وہ زبردست نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ یعنی اس میں ٹینن (TANNINE) ہوتا ہے۔ ٹینن کو چمڑہ پکانے کے کام میں لیا جاتا ہے۔ یہی کام ٹینن والی چائے معدہ (STOMACH) میں جا کر کرتی ہے۔ معدے کے اندر ٹینن کی تہ چڑھنے سے اُس کی قوت ہاضمہ کم ہو جاتی ہے اور بد ہضمی کی بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ انگلینڈ میں تو لا تعداد عورتیں محض تیز چائے پینے کی عادت کی وجہ سے طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ جو چائے کے عادی ہیں۔ انہیں اگر وقت پر چائے نہ ملے تو بے چین ہو جاتے ہیں۔ چائے کا یہ وصف ضرور مانا جاتا ہے۔ کہ گرم پانی میں تھوڑی سی چائے اور برائے نام دودھ ڈال کر کام چل جاتا ہے لیکن دودھ میں پانی ڈال کر اُسے گرم کیا جائے اور اس میں گڑ یا چینی ڈال کر پی جائے تو اس سے بھی وہی کام اچھی طرح نکلتا ہے۔ اُبلتے ہوئے پانی میں ایک چمچہ شہد اور ایک چمچہ لیموں کا رس ڈالا جائے تو پینے کی اعلےٰ چیز تیار ہو جاتی ہے۔

جو کچھ چائے کے متعلق کہا ہے وہ کم و بیش کافی پر بھی عائد ہوتا ہے۔

کافی کے متعلق ایک ہندی کہاوت ہے:۔

کف کاٹن۔ ڈاہو ہرن۔ دھاتو ہین۔ بل چھین

لوہو کو پانی کرے دوگن اوگن تین!

اس کا مطلب یہ ہے کہ کوفی (COFFEE) بلغمی اور سوداوی خرابیوں کو دور کرتی ہے۔ دھات اور جسمانی قوت کو کمزور کرتی ہے نیز خون کا پانی بنا دیتی ہے۔ اس میں یہ دو وصف اور تین عیب ہیں ؛

جو خیال مَیں نے چائے اور کافی کے متعلق ظاہر کیا ہے۔ وہی کوکو کے بارے میں بھی ہے۔ جس کی قوت ہاضمہ درست ہے اُسے چائے۔ کوفی اور کوکو کی مدد کی ضرورت نہیں رہتی۔ اپنے طویل تجربہ کی بنا پر مَیں یہ کہہ سکتا ہوں کہ تندرست آدمی معمولی خوراک سے پوری طرح مطمئین ہوسکتا ہے۔ مَیں نے چائے، کوفی اور کوکو تینوں چیزوں کا خوب استعمال کیا ہے۔ جب مَیں یہ تینوں چیزیں لیتا تھا۔ تب صحت میں کچھ نہ کچھ خرابی ضرور رہا کرتی تھی۔ ان چیزوں کا استعمال بند کر کے مَیں نے کچھ کھویا نہیں بلکہ کچھ نہ کچھ پایا ہے۔ جو لذّت مجھے چائے وغیرہ میں ملتی تھی۔ اُس سے کہیں زیادہ لذّت اب اُبلی ہوئی عام سبزیوں کے رس میں محسوس ہوتی ہے ؛

ساتواں باب

نشیلی چیزیں

ہندوستان میں شراب، بھانگ، گانجا، تمباکو اور افیم کا شمار منشیات (نشیلی چیزوں) میں کیا جا سکتا ہے۔ شراب کے زمرہ میں ہمارے ملک میں پیدا ہونے والی تاڑی[1] اور ایرک[2] بھی آتے ہیں۔ غیر ملکوں سے آنے والی شرابوں کی لاتعداد اقسام ہیں۔ اِن سب کو ہرگز ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ شراب پی کر انسان اپنے ہوش کھو بیٹھتا ہے اور نکما بن

---

[1] تاڑی (کھجور کے درخت کے رس (نیرا) سے بنتی ہے۔

[2] ایرک (एरक) تاڑ اور ناریل کے درخت کا رس ایرک کہلاتا ہے۔ جس میں زیادہ دیر تک رکھے رہنے پر یا سورج نکلنے کے بعد ترشی آ کر الکحل پیدا ہو جاتا ہے تب اسے ماڑی بھی کہتے ہیں۔

جاتا ہے۔ جس کو شراب نوشی کی لت لگ جاتی ہے وہ خود بھی برباد ہو جاتا ہے اور اپنے خاندان کو بھی برباد کرتا ہے۔ وہ تمام قوانین اور اصول توڑ دیتا ہے:۔

شراب پینے والوں کا ایک طبقہ ایسا ہے۔ جو مقررہ مقدار میں (ایک حد میں رہ کر) شراب کا پینا جائز تصوّر کرتا ہے اور کہتا ہے کہ اس سے فائدہ ہوتا ہے۔ میرے خیال میں یہ دلیل بے معنی ہے۔ مگر کچھ وقت کے لیے اس دلیل کو مان لیں تو بھی بہت سے ایسے لوگوں کی خاطر جو کسی قسم کی پابندی میں رہ ہی نہیں سکتے شراب کا چھوڑ دینا ہی بہتر ہے:۔

پارسی بھائیوں نے تاڑی استعمال کرنے کے حق میں بہت کچھ کہا ہے۔ وہ کہتے ہیں۔ کہ تاڑی میں نشہ تو ہے۔ مگر تاڑی ایک خوراک ہے اور دوسری غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس دلیل پر مَیں نے خوب غور کیا ہے اور اس کے متعلق کافی مطالعہ بھی کیا ہے۔ مگر تاڑی پینے والے بہت سے غریبوں کی ناگفتہ بہ حالت دیکھ کر مَیں اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ تاڑی کو انسان کی خوراک میں شامل کرنے کی قطعی ضرورت نہیں:۔

تاڑی میں جو وصف سمجھے جاتے ہیں۔ وہ کھانے پینے کی دوسری چیزوں میں موجود ہیں۔ تاڑی کھجور کے رس سے بنتی ہے کھجور کے خالص رس میں نشہ بالکل نہیں ہوتا۔ اُسے نیرا (नीरा) کہتے ہیں۔ تازہ نیرا کو اسی شکل میں استعمال کرنے سے بہت سے لوگوں کا قبض رفع ہو جاتا ہے۔ مَیں نے خود نیرا پی کر دیکھا ہے۔ مجھ پر اگرچہ اُس کا ایسا

اثر نہیں ہوا۔ پھر بھی وہ خوراک کا کام بخوبی دیتا ہے۔ چائے وغیرہ کی بجائے صبح نیرا پی لیا جائے تو پھر اور کوئی چیز کھانے پینے کی ضرورت نہیں رہتی۔ نیرا کو گنے کے رس کی طرح پکایا جائے تو اس سے بہت اچھا گڑ تیار ہوتا ہے۔ کھجور تاڑ کی ایک قسم ہے۔ ہمارے ملک میں کئی قسم کے تاڑ کے درخت قدرتی طور پر پیدا ہوتے ہیں۔ ان سب میں سے نیرا نکل سکتا ہے۔ نیرا ایسی چیز ہے۔ جیسے جہاں نکالتے ہیں۔ وہیں فوراً پی لینا چاہیئے۔ کیونکہ رکھا رہنے پر جلد ہی اس میں الکوحل (نشہ) پیدا ہو جاتا ہے۔ لہذا جہاں وہ فوراً استعمال میں نہ آسکے۔ وہاں اس کا گڑ بنا لیا جائے۔ تو وہ گنے کے گڑ کی جگہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کئی لوگوں کا خیال ہے کہ تاڑ کا گڑ گنے کے گڑ سے زیادہ مفید ہے۔ اس میں مٹھاس کم ہوتا ہے۔ اس لئے وہ گنے کے گڑ کے مقابلہ میں زیادہ مقدار میں کھایا جا سکتا ہے۔ گرام ادیوگ سنگھ (ग्रामोद्योग संघ) کے ذریعہ تاڑ کے گڑ کی خوب تشہیری ہوئی ہے۔ مگر ابھی اس کا پرچار اور بھی زور شور سے ہونا چاہیئے۔

جن تاڑ کے درختوں کے رس سے تاڑی بنائی جاتی ہے۔ انہیں سے گڑ اور کھانڈ تیار کی جائے تو ہندوستان میں گڑ اور کھانڈ کی کبھی قلت نہ ہو نیز غریبوں کو کم قیمت پر نفیس گڑ مل سکے۔ تاڑ گڑ کی مصری اور شکر (SUGAR) بھی بنائی جا سکتی ہے۔ مگر شکر یا چینی کی نسبت گڑ زیادہ فائدہ مند ہے۔ گڑ میں جو نمکیات (کھار) ہیں۔ وہ شکر یا چینی میں نہیں ہوتے۔ کھار کے بغیر شکر ایسی ہے۔ جیسے بھوسی کے بغیر آٹا اور چاول۔ یعنی یہ کہا جا سکتا ہے۔ کہ خوراک جتنی زیادہ طبیعی

(قدرتی) حالت میں کھائی جائے گی۔ اُس سے اتنی ہی زیادہ غذائیت حاصل ہوگی۔

تاڑی کا ذکر کرتے ہوئے قدرتی طور پر مجھے نیرا اور گڑ کے متعلق بھی کہنا پڑا۔ مگر شراب کے متعلق مجھے ابھی کچھ اور بھی کہنا ہے۔ شراب سے پیدا ہونے والی خرابیوں کا جتنا تلخ تجربہ مجھے ہوا ہے۔ شاید ہی کسی اور سوشل ورکر کو ہوا ہوگا۔ دکھنی افریقہ میں "گرمٹ" میں (نیم غلامانہ طور پر) کام کرنے والے ہندوستانیوں میں بہت سے شراب پینے کے عادی ہوتے ہیں۔ وہاں یہ قانون تھا کہ ہندوستانی اپنے گھر پر شراب نہیں لے جاسکتے۔ اُنہیں جس قدر شراب پینی ہو، شراب کی دوکان پر بیٹھ کر پئیں۔ وہاں عورتوں کو بھی شراب نوشی کی عادت تھی۔ اُن کی حالت جو میں نے دیکھی وہ نہایت قابلِ رحم تھی۔ جو اُس حالت سے واقف ہے۔ وہ کبھی شراب نوشی کے حق میں ایک لفظ بھی نہ کہے گا۔

افریقہ کے حبشیوں کی زندگی کے معمول میں شراب نوشی کا کوئی دخل نہیں ہوتا۔ لیکن کہا جاسکتا ہے کہ اُن کا مزدور طبقہ نوشراب نے بُری طرح تباہ کر دیا ہے۔ بہت سے مزدور اپنی کمائی کو شراب کی آگ میں جھونکتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ ان کی زندگی محض بے کار بن کر رہ جاتی ہے۔

اور انگریزوں کا؟ اس میں کوئی مبالغہ نہیں کہ مہذب سمجھے جانے والے انگریزوں کو میں نے گٹروں (گندی نالیوں) میں پڑے ہوئے دیکھا ہے۔ جنگ کے وقت جن گوروں کو ٹرانسوال چھوڑنا پڑا تھا۔ اُن میں سے ایک کو میں نے اپنے گھر میں رکھا تھا۔ وہ انجینئر تھا تھیوسوفیسٹ ہوتے ہوئے بھی اُسے شراب پینے کی لت تھی۔ اگر اس نے شراب نہ پی

ہو تو بہت بھلا مانس نظر آتا تھا۔ لیکن جب شراب پی لیتا تھا۔ تو بالکل دیوانہ بن جاتا تھا۔ اُس نے شراب چھوڑنے کی بہت کوشش کی۔ مگر جہاں تک مجھے علم ہے۔ وہ اس میں کامیاب نہ ہو سکا۔ دکنی افریقہ سے ہندوستان میں آکر بھی مجھے شراب کے نہایت تلخ اور افسوس ناک تجربات ہوئے۔ کتنے راجہ مہاراجہ شراب نوشی کی بری عادت کی وجہ سے تباہ و برباد ہو چکے ہیں اور ہو رہے ہیں۔ یہی حالت امیرزادوں کی ہے۔ مزدوروں کی حالت بھی قابلِ رحم ہے۔ اس طرح کے لاتعداد تلخ تجربوں نے مجھے شراب کا مخالف بنا دیا تو اس میں تعجب کی کیا بات ہے؟

المختصر شراب نوشی سے انسان اپنی جسمانی صحت، ضمیر اور عقل کو کمزور کرتا ہے اور دولت برباد کرتا ہے۔

آٹھواں باب

افیم

جو کچھ شراب نوشی کے متعلق کہا گیا ہے۔ وہی افیم کے متعلق بھی کہا جا سکتا ہے۔ مگر دونوں نشوں میں کچھ فرق ضرور ہے۔ شراب کا نشہ جب تک اُترتا نہیں انسان کو سودائی بنائے رکھتا ہے۔ جب کہ افیم انسان کو بے جان بنا دیتی ہے۔ افیمچی سُست ہو جاتا ہے۔ اُس پر غنودگی طاری رہتی ہے اور کسی کام کا نہیں رہتا۔

شراب نوشی کے بُرے نتائج ہم ہر روز اپنی آنکھوں سے دیکھ سکتے ہیں۔ افیم کا اثر بظاہر نظر نہیں آتا۔ ہاں! اگر آپ اپنی آنکھوں سے افیم کا زہریلا اثر دیکھنا چاہتے ہوں تو اُڑیسہ اور آسام میں جا کر دیکھ سکتے ہیں۔ وہاں ہزاروں لوگ اس بُری لت میں گرفتار دکھائی دیتے ہیں۔ اُن کی شکل سے ایسا ظاہر ہوتا ہے۔ جیسے برسوں سے قبر میں پاؤں لٹکا

کر بیٹھے ہوں ۔

کہا جاتا ہے کہ چین کے عوام پر تو افیم کا نہایت خراب اثر پڑا ہے۔ عام طور پر چینیوں کا جسم ہندوستانیوں سے زیادہ مضبوط ہوتا ہے۔ لیکن جو افیم کے پھندے میں پھنس چکے ہیں۔ مُردہ نظر آتے ہیں۔ جس کو افیم کی لت ہوتی ہے۔ وہ افیم کا غلام بن جاتا ہے۔ اور افیم حاصل کرنے کے لئے کوئی بھی گناہ کرنے کو تیار ہو جاتا ہے۔

چینیوں اور انگریزوں کے درمیان ایک لڑائی ہوئی تھی۔ جو تاریخ میں "افیم کی لڑائی" کے نام سے مشہور ہے۔ چین ہندوستان کی افیم نہیں لینا چاہتا تھا۔ جب کہ انگریز جبراً چین کے ساتھ اس کی تجارت کرنا چاہتے تھے۔ اس لڑائی کے سلسلہ میں ہندوستان بھی ذمہ دار تھا۔ ہندوستان میں بہت سے افیم کے ٹھیکیدار تھے۔ اُنہیں افیم کی تجارت کی بدولت معقول آمدنی ہوتی تھی۔ ہندوستان کو چین سے محصول کی شکل میں کروڑوں روپے ملتے تھے۔ یہ تجارت کھلے طور پر ناجائز ہوتے ہوئے بھی خوب چلی۔ بالآخر انگلینڈ میں اس کے خلاف تحریک چلی۔ جس سے افیم کی تجارت بند ہو گئی۔ جو چیز اتنی بے دردی سے عوام کو تباہ کرنے والی ہے۔ اُس کی بُری عادت ایک لمحہ کے لئے بھی برداشت نہیں کی جانی چاہیئے۔

اِتنا کہنے کے بعد یہ تسلیم کرنا چاہیئے کہ طبّی (علاج کے) نقطہ نظر سے افیم کی زبردست اہمیت ہے۔ وہ ایسی دوا ہے۔ جس کے بغیر کام ہی نہیں چل سکتا۔ اس لئے افیم کی بُری لت انسان خود بخود چھوڑ دے۔ اسی میں بھلائی ہے۔ علاج کے نقطہ نظر سے بے شک افیم کی اہمیت رہے مگر جو چیز دوا کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ اُسے بُری لت میں پھنس کر

کیوں کھائیں۔ اگر بلا وجہ ہم اُسے استعمال کریں گے۔ تو وہ زہر کا کام کرے گی۔ افیم تو زہر قاتل ہی ہے۔ اس کی عادت ڈالنا زبردست گناہ ہے۔

نواں باب

تمباکو

تمباکو نے تو غضب ہی ڈھایا۔ اس کے چنگل سے کوئی خوش قسمت ہی بچتا ہے۔ تمام دُنیا کے لوگ ایک یا دوسری شکل میں تمباکو کا استعمال کرتے ہیں۔ ٹالسٹائے نے تمباکو نوشی کو بدترین عیب مانا ہے۔ رِشی ٹالسٹائے کے مندرجہ بالا الفاظ قابلِ غور ہیں۔ کیونکہ اُنہیں تمباکو اور شراب نوشی کا وسیع تجربہ تھا۔ اور دونوں کے نقصانات سے وہ بذاتِ خود واقف تھے۔ اس کے باوجود مجھے یہ تسلیم کرنا چاہیئے کہ میں شراب اور افیم کی طرح تمباکو کے بداثرات کے متعلق ذاتی تجربہ اور مشاہدہ کی بنا پر کچھ روشنی نہیں ڈال سکتا۔ ہاں! اتنا کہہ سکتا ہوں کہ تمباکو کا کوئی فائدہ مجھے معلوم نہیں۔ جو لوگ تمباکو کا استعمال کرتے ہیں۔ اُن پر اُس کے اخراجات کا کافی بوجھ پڑتا ہے۔ ایک انگریز تمباکو پر ہر ماہ پانچ پونڈ یعنی پچھتر روپیہ ماہوار خرچ

کرتا تھا۔ اس کی تنخواہ پچیس پونڈ ماہوار تھی۔ دوسرے لفظوں میں وہ اپنی آمدنی کا پانچواں حصہ یا بیس فی صد رقم دھوئیں میں اُڑا دیتا تھا۔

تمباکو پینے والے کی بھلا بُرا سوچنے کی طاقت اتنی کمزور ہو جاتی ہے کہ تمباکو پیتے وقت وہ اپنے پڑوسی کا خیال تک نہیں کرتا۔ ریل گاڑی میں سفر کرنے والوں کو اس بات کا کافی تجربہ ہوتا ہے۔ جو تمباکو نہیں پیتے وہ تمباکو کا دھواں بھی برداشت نہیں کر سکتے۔ لیکن پینے والا کبھی اپنے نزدیک والے کی تکلیف کا احساس تک نہیں کرتا۔ علاوہ ازیں تمباکو پینے والوں کو اکثر تھوکنا پڑتا ہے اور وہ بلا جھجک کہیں بھی تھوک دیتے ہیں۔

تمباکو پینے والے کے منہ سے زبردست بدبو آتی ہے۔ جو نہ پینے والے کے لئے ناقابلِ برداشت ہوتی ہے۔ ممکن ہے کہ تمباکو پینے والے کے لطیف احساسات مردہ ہو جاتے ہوں۔ اور یہ بھی ممکن ہو سکتا ہے کہ انہیں مارنے کے لئے ہی اس نے تمباکو پینا شروع کیا ہو۔ اس میں تو کوئی شک نہیں کہ تمباکو پینے سے انسان کو نشہ سا چڑھ جاتا ہے۔ اور نشہ کی حالت میں وہ اپنے رنج و غم کو بھول جاتا ہے۔ ٹالسٹائی اپنے ایک ناول میں ایک کردار سے خطرناک کام کراتے ہیں۔ یہ کام کرنے سے پہلے اُسے شراب پلاتے ہیں۔ اُسے ایک زبردست قتل کرنا تھا۔ مگر شراب کے نشے میں بھی اُسے خون کرنے میں ہچکچاہٹ ہوتی ہے۔ سوچتے سوچتے وہ سگار سلگاتا ہے۔ اور دھواں اُڑاتا ہے۔ دھوئیں کو اوپر چڑھتے ہوئے دیکھتا ہے اور دیکھتے دیکھتے بول اُٹھتا ہے "میں کیسا ڈرپوک ہوں! خون کرنا اگر فرض میں شامل ہے۔ تو پھر جھجک کس لئے؛ چل اُٹھ! اور اپنا کام کر"! اس طرح وہ تمباکو کے دھوئیں سے بے حد

متاثر ہو جاتا ہے۔ اُسے بُرے بھلے کی تمیز نہیں رہتی اور وہ ایک بے گناہ انسان کو قتل کر دیتا ہے۔ میں جانتا ہوں کہ اس دلیل کا بہت زیادہ اثر نہیں ہو سکتا۔ سبھی تمباکو پینے والے گناہ گار نہیں ہوتے۔ یہ کہا جا سکتا ہے کہ کروڑوں لوگ جو تمباکو پیتے ہیں۔ عام طور پر سادگی سے زندگی بسر کرتے ہیں۔ پھر بھی جو سمجھ دار ہیں۔ انہیں مندرجہ بالا مثال پر غور کرنا چاہیئے۔ ٹالسٹائے کے کہنے کا لُبِ لباب یہ ہے کہ تمباکو کے نشے میں انسان چھوٹے بڑے گناہ کیا کرتا ہے۔ اُس میں نیک و بد کے احساس کی صلاحیت نہیں رہتی۔

ہندوستان میں تمباکو نہ صرف پیا جاتا ہے۔ بلکہ سونگھا بھی جاتا ہے اور زردے کی شکل میں بھی کھایا جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ تمباکو سونگھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ وئید اور حکیم کی صلاح سے وہ تمباکو سونگھتے ہیں۔ میری رائے ہے کہ تمباکو سونگھنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ تندرست آدمی کو ایسی چیزوں کی ضرورت نہیں ہونی چاہیئے۔

زردہ کھانے والوں کا تو کہنا ہی کیا؟ تمباکو پینا، سونگھنا اور کھانا ان تینوں میں تمباکو کھانا سب سے گندی عادت ہے۔ اس میں جو فائدہ سمجھا جاتا ہے۔ وہ محض وہم ہے۔

ہم لوگوں میں ایک کہاوت ہے کہ تمباکو کھانے والے کا کونا۔ سونگھنے والے کا کپڑا اور پینے والے کا گھر یہ تینوں ایک سے ہوتے ہیں۔ زردہ کھانے والا احتیاط برتنے والا ہو تو پیک دان رکھتا ہے۔ لیکن زیادہ تر لوگ اپنے گھر کے کونے اور دیواریں تھوک تھوک کر خراب کرتے رہتے ہیں۔ پینے والے دھوئیں سے اپنا گھر بھر دیتے ہیں۔ اور

نسوار سونگھنے والے اپنے کپڑے بگاڑ لیتے ہیں۔ کیا ہوا اگر کوئی ایک دو اپنے پاس رومال رکھتے ہوں۔ صحت کا پجاری پختہ فیصلہ کر کے سب عیبوں کی غلامی سے چھوٹ جائے گا۔ بہت سے لوگوں میں ان عیبوں میں سے ایک، دو یا تینوں عیب ہوتے ہیں۔ اس لئے انہیں ان سے نفرت نہیں ہوتی۔ مگر ٹھنڈے دل سے غور کیا جائے تو معلوم ہو گا کہ تمباکو پھونکنے یا تمام دن زردہ والا پان منہ میں بھر کر تھو تھو کرتے رہنے یا نسوار کی ڈبیہ کھول کر سونگھتے رہنے میں کوئی شان نہیں۔ یہ تینوں بری عادتیں نہایت گندی ہیں۔

دسواں باب

برہم چریہ

برہم چریہ کے خاص معنی ہیں۔ برہم[1] کو حاصل کرنے کی (سچائی[2] کو تلاش کرنے کی) مسلسل کوشش۔ ضبطِ نفس کے بغیر برہم (ब्रह्म) کا ملنا ممکن نہیں۔ ضبطِ نفس کے سلسلہ میں سب سے زیادہ اہمیت جواس (اندریوں) پر قابو پانے کی ہے۔ عام طور پر برہم چریہ کا مفہوم سمجھا جاتا ہے۔ نفسانی خواہشات سے کنارہ کشی اور ویرج کی حفاظت۔ سب اندریوں پر ضبط رکھنے والے کے ویرج کی حفاظت تو قدرتی طور پر خود بخود ہو جاتی ہے۔ قدرتی طریق پر محفوظ رکھے ہوئے ویرج سے ہی اُمید افزا نتائج نظر آ سکتے ہیں۔ ایسا برہم چاری غصّہ وغیرہ عنصر سے مبّرا ہوتا ہے۔ عام طور پر

---

[1] برہم اعلےٰ ہستی۔ وشنو۔ نارائن۔ سچائی [2] برہم کو حاصل کرنے کی سادھنا کرنے والا۔

برہم چاری کہلانے والے لوگ اتنے غصیلے اور مغرور ہوتے ہیں کہ ایسا محسوس ہوتا ہے۔ جیسے اُنہوں نے ہی غصہ اور غرور کا ٹھیکہ لے لیا ہو۔

یہ بھی دیکھنے میں آتا ہے۔ کہ جو برہم چریہ کے عام اصولوں کو نظر انداز کر کے محض ویرج (منی) کی حفاظت کرنے کی اُمید رکھتے ہیں۔ اُنہیں مایوس ہونا پڑتا ہے۔ وہ ویرج کو محفوظ نہیں رکھ سکتے۔ اُن میں سے کچھ تو سودائی سے معلوم پڑتے ہیں۔ اور کچھ کے چہرے بے رونق نظر آتے ہیں۔ مگر وہ محض عورت کی صحبت سے چھٹکارا حاصل کر لینے پر ہی فخر محسوس کرتے ہیں۔ محض عورت کی صحبت کی لذّت کا احساس رہتا ہے۔ تب تک صحیح معنوں میں برہم چاری کا درجہ حاصل نہیں ہو سکتا۔ جو عورت یا مرد اس لذّت سے بے نیاز ہو سکتا ہے۔ اُسی کے بارے میں کہا جا سکتا ہے کہ اُس نے نفسِ امارہ کو جیت لیا۔ اُس کی منی (ویرج) کی حفاظت (ویریہ رکشا) اس برہم چریہ کا نیک نتیجہ ہے۔ لیکن ویرج (منی) کی حفاظت ہی سب کچھ نہیں۔ سچّے برہم چاری کی زبان۔ خیال اور عمل میں ایک عجیب اثر نظر آتا ہے۔

ایسا برہم چریہ عورتوں کے ساتھ پاکیزہ تعلقات رکھنے سے یا اُن کے ساتھ چھو جانے سے ختم نہیں ہوتا۔ ایسے برہم چاری (مجرّد) کی نظر میں مرد اور عورت کی تمیز باقی نہیں رہتی۔ اس سے کوئی غلط معانی نہ اخذ کریں۔ اسے من مانی کرنے کی اجازت نہیں مل جاتی۔ جس نے نفسانی خواہشات کو جلا کر خاک کر دیا۔ اُس کے دل میں مرد اور عورت کی تمیز کا خیال تک نہیں رہتا یا نہیں رہنا چاہیئے۔ اُس کا حُسن و جمال کا تصوّر بھی دوسرا ہوتا ہے۔ وہ حُسنِ ظاہر پر نظر بھی نہیں ڈالتا۔ جس کا چال چلن نیک اور

خوب صورت ہے۔ وہی مرد یا عورت خوب صورت ہے۔ اس لیے خوب صورت عورت کو دیکھ کر وہ بے قرار نہیں ہوگا۔ اس کے اعضائے تناسل بھی دوسری شکل اختیار کر لیں گے۔ یعنی وہ بُرائی سے پاک ہو جائیں گے۔ ایسا مرد ویرج (منی) کو ضائع کر کے نامرد نہیں بنے گا۔ بلکہ اُس کے ویرج (منی) میں ایک خاص تبدیلی آجانے کی وجہ سے وہ نفسانی لذّات سے بے نیاز نظر آئے گا۔ سُنا ہے کہ نامرد (ہیجڑے) کی لذّت کی ہوس ختم نہیں ہوتی۔ مجھے خط لکھنے والے بہت سے لوگوں نے اس بات کی تائید کی ہے۔ کہ وہ چاہتے تو ہیں کہ اُن کا آلہ تناسل متحرک ہو۔ مگر ایسا ہوتا نہیں۔ اس کے باوجود بھی منی (دھات) خارج ہو جاتی ہے۔ اُن میں لذّتِ نفس تو رہتی ہی ہے۔ اس لیے وہ اندر ہی اندر جلا اور کڑھا کرتے ہیں۔ ایسا آدمی منی (دھات) کی کمزوری کی وجہ سے نامرد ہو گیا ہے یا ہو جانے والا ہے۔ یہ حالت قابلِ رحم ہے۔ لیکن جو لذاتِ نفسانی سے بے نیاز ہو کر اوپر اُٹھ گیا ہے۔ اس کی حالت اس سے مختلف ہوتی ہے۔ ایسے بلند درجہ کے برہمچاری بہت کم دیکھنے میں آتے ہیں۔ میں نے ۱۹۰۶ء میں برہم چاری رہنے کا عہد کیا تھا۔ لیکن میری برہم چریہ کے سلسلہ میں چھتیس برس سے مسلسل کوشش جاری ہے۔ لیکن اپنے خیال کے مطابق میں برہم چریہ کی اُتنی بلند منزل پر نہیں پہنچ سکا۔ پھر بھی میں کہہ سکتا ہوں کہ اس سمت میں میری ترقی کی رفتار تسلی بخش ہے۔ اور ایشور کی مہربانی ہوگی تو اس جسم فانی کو چھوڑنے سے قبل پوری کامیابی بھی حاصل ہو جائے گی۔ میں اپنی کوششوں میں کبھی سُست نہیں پڑا۔ میں یہ جانتا ہوں کہ برہم چریہ کی اہمیت کے متعلق میرے خیالات زیادہ

پختہ ہوتے ہیں۔ میں ابھی برہم چریہ کے متعلق اپنے کچھ تجربات سماج کے سامنے رکھنے کی حالت میں نہیں ہوں۔ اگر میں تسلی بخش حالت تک اپنے تجربات میں کامیاب ہو گیا۔ تو میں انہیں سماج کے سامنے رکھنے کی پوری امید رکھتا ہوں۔ کیونکہ مجھے یقین ہے کہ ان کامیاب تجربات کی روشنی میں مکمل برہم چریہ کی حالت میں پہنچنا نسبتاً آسان ہو جائے گا۔

جس برہم چریہ پر میں اس باب میں زور دینا چاہتا ہوں۔ وہ ویرج (منی) کی حفاظت کرنے تک ہی محدود ہے۔ اس سے مکمل برہم چریہ والا بے مثل فائدہ تو حاصل نہیں ہوگا۔ پھر بھی اس کی قیمت کچھ کم نہیں۔ اس کے بغیر مکمل برہم چریہ حاصل کرنا ناممکن ہے۔ ویرج کی حفاظت کے بغیر صحت کی پوری پوری حفاظت کرنا بھی مشکل ہی سمجھنا چاہیئے۔ جس منی (دھات) میں ایک اور انسان پیدا کرنے کی طاقت ہے۔ اس منی کو خواہ مخواہ ضائع ہونے دینا زبردست حماقت کی نشانی ہے۔ منی نفسانی خواہشات پوری کرنے کے لئے نہیں بلکہ نسلِ انسانی کو قائم رکھنے کے لیئے ہے۔ اگر ہم اس راز کو پوری طرح سمجھ لیں۔ تو زندگی میں نفسانی خواہشات کے لئے کوئی مقام نہ رہے گا۔ مرد اور عورت دونوں کو تباہ کرنے والی جنسی بھوک خود بخود ختم ہو جائے گی۔ شادی کا مدعا ہی بدل جائے گا اور شادی میں نفس پرستی کی جو صورت آج دیکھنے میں آتی ہے۔ اس کے لیئے ہمارے دل میں نفرت ہو جائے گی۔ شادی عورت اور مرد کے درمیان دلی اور روحانی یگانگت کی نشانی ہونی چاہیئے۔ اگر شادی شدہ عورت اور مرد بقائے نسل کی خواہش کے بغیر ہم بستری کرنے کا خیال تک بھی ذہن میں نہ لائیں تو انہیں مکمل برہم چاری تسلیم کیا جا سکتا۔

ہے۔ ایسی صحبت دونوں کی دلی خواہش اور رضامندی کی صورت میں ہی ممکن ہے۔ وہ وسوسوں کی رَو میں بہہ کر ہوگی نہ جنسی خواہش مٹانے کی خاطر۔ لیکن اگر اخلاقی فرض سمجھ کر ہم بستری کی جائے تو جنسی خواہش کبھی پیدا ہی نہ ہو۔ کوئی میری بات کو تمسخر آمیز نہ سمجھے۔ ناظرین کو یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ چھتیس برس کے تجربہ کے بعد میں یہ سب کچھ لکھ رہا ہوں۔ میں یہ جانتا ہوں کہ جو کچھ میں لکھ رہا ہوں وہ عام مشاہدات کے برعکس ہے۔ جوں جوں ہم سطحی مشاہدات سے گہرائی میں اُترے ہیں اور آگے بڑھے ہیں۔ طرح طرح کی اچھی اور بری کھوجیں عام مشاہدات سے دُور جاکر ہی ہو سکتی ہیں۔ چقماق[1] سے دیا سلائی اور دیا سلائی سے بجلی کی ایجاد اسی طرح ہوئی۔ جو بات مادی چیز پر لاگو ہوتی ہے۔ وہی روحانی پر بھی عاید ہوتی ہے۔ ابتدائی زمانہ میں شادی کی قسم کی کوئی رسم ادا نہیں کی جاتی تھی۔ مرد و زن اور حیوانوں کے جنسی ملاپ میں کوئی فرق نہ تھا۔ ضبط یا اعتدال کا نام بھی نہیں تھا۔ کچھ دلیر لوگوں نے معمول سے اوپر اُٹھا کر ضبط کے اصول کی کھوج کی۔ ضبط کی حدود کہاں تک ہیں؟ ہم سب کو اپنے تجربات سے معلوم کرنے کا حق ہے۔ نیز اس طرح کی معلومات فراہم کرنا فرض بھی ہے۔ لہٰذا میں یہ کہتا ہوں۔ کہ انسان کا فرض ہے کہ وہ مرد و عورت کے جنسی ملاپ کو میرے تصوّر کی روشنی میں اعلےٰ مقام پر پہنچائے۔ یہ ہنسی میں اُڑا دینے والی بات نہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی بتا دینا چاہتا ہوں۔ کہ انسان کی زندگی جس سانچے میں ڈھلنی چاہیئے۔ اگر ویسے

---

[1] ایک پتھر جس کی رگڑ سے آگ کے شعلے پیدا ہو جاتے ہیں۔

سانچے میں ڈھل جائے۔ تو وِیرج (منی) طبعی طور پر خود بخود محفوظ رہے گا۔ ہمیں ہر روز پیدا ہونے والے وِیرج کا دماغی، جسمانی اور روحانی طاقت بڑھانے کے لئے فائدہ اُٹھانا چاہیئے۔ جسے ایسا فائدہ اُٹھانا آجاتا ہے۔ وہ بہت کم مقدار میں خوراک کھاکر بھی اپنے جسم کو صحت مند بنا سکتا ہے۔ تھوڑی خوراک کھانے کے باوجود بھی وہ جسمانی مشقت کے کام میں کسی سے کم نہیں رہے گا۔ دماغی محنت میں اسے کم از کم تکان محسوس ہوگی۔ ایسے برہم چاری میں بڑھاپے کی عام علامات نظر نہیں آئیں گی۔ جیسے پکا ہوا پتہ یا پھل درخت کی شاخ سے خود بخود گر پڑتا ہے۔ اسی طرح وقت آنے پر اُس آدمی کا جسم ہر طرح طاقت ور ہوتے ہوئے بھی گر جائے گا۔ ایسے انسان کا جسم وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بے شک کمزور دکھائی دے۔ مگر اُس کی عقل و فراست تو کم ہونے کی بجائے دن بہ دن زیادہ تیز ہوتی جائے گی۔ ایسے انسان کا رُخ دن بہ دن پُر جلال ہوتا رہے گا۔ جس میں یہ علامات نظر نہ آئیں۔ تو سمجھ لیں کہ اُس کے برہم چریہ پالن میں کوئی کمی ہے۔ اُس نے برہم چریہ کے فن کی واقفیت حاصل نہیں کی۔ میرا دعوےٰ ہے کہ وِیرج (منی) کو محفوظ رکھنا ہی صحت کی کنجی ہے۔

وِیرج کو محفوظ رکھنے کے چند اصول جو مَیں جانتا ہوں۔ یہاں درج کرتا ہوں:-

۱- بدی کی جڑ خیالات میں ہے۔ اس لیے ہمیں خیالات پر ضبط رکھنا چاہیئے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ذہن کو کبھی خالی نہ رہنے دیا جائے۔ ذہن نیک اور مفید خیالات سے ہمیشہ پُر رہے۔ یعنی ہم جس کام میں

مصروف ہوں محض اس کی فکر نہ کریں۔ بلکہ اس طریق پر سوچیں اور عمل کریں۔ کام کی مہارت کیسے حاصل کریں؟ نیک خیالات اور اُن کا عمل ہمیں بُرائیوں سے دور رکھے گا۔ لیکن ہر وقت کام میں مشغول رہنا مشکل ہے۔ کیونکہ انسان تھکتا بھی ہے۔ اس کا جسم آرام چاہتا ہے۔ رات کو جب نیند نہیں آتی۔ تب بُرائی کا حملہ ہو سکتا ہے۔ ایسے موقعہ پر بچاؤ کا بہترین ذریعہ ایشور (اللہ) کی یاد ہے۔ بھگوان کی قدرت کا جس شکل میں کبھی احساس کیا ہو یا احساس کرنے کی خواہش ہو۔ اُس شکل کو دل میں بسا کر اُس کے نام کی مالا پھیری جائے۔ جس وقت پورے دھیان کے ساتھ جپ کیا جا رہا ہو۔ تب ذہن میں کوئی دوسرا خیال ہرگز نہیں آنا چاہیئے۔ یہ بے مثال اور قابل تقلید حالت ہے۔ اگر اس حالت تک نہ پہنچ سکیں اور بُرے خیالات خواہ مخواہ بغیر بلائے ذہن پر اثر کرتے جائیں تو بھی ان سے ہار نہ مان کر نہایت عقیدت سے ایشور کے نام کی مالا پھیرتے رہنا چاہیئے۔ بالآخر اس میں کامیابی ہوگی۔ اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ ایسا کریں گے تو ضرور کامیابی ہوگی۔

۲۔ خیالات کی طرح زبان اور گفتگو بھی بُرائی کو دبا کر رکھنے والے ہوتے ہیں۔ اس لیئے ایک ایک لفظ تول کر بولنا چاہیئے۔ جس کے خیالات گندے نہیں ہوتے۔ اس کے منہ سے کبھی غیر مناسب بات نہیں نکل سکتی۔ خواہشات نفسانی کو بھڑکانے والا لٹریچر (کتابیں اور رسائل) بہت بڑی تعداد میں موجود ہے۔ وہ ہرگز نہ پڑھیں۔ اعلےٰ پایہ کی اخلاقی کتابیں ہی پڑھیں۔ نیز اسی سلسلہ میں مسلسل غور و فکر کرتے رہیں۔

ریاضی (حساب) وغیرہ کی اس نقطہ نظر سے بہت اہمیت ہے۔ یہ بات تو بالکل صاف ہے کہ جو بشر برائیوں سے بچنا چاہتا ہے۔ وہ برائیوں کو بڑھاوا دینے والے پیشے ترک کر دے۔

۳۔ جس طرح دل و ذہن پر قابو حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ اُسی طرح جسم کو بھی کاروبار میں مشغول رکھنے کی ضرورت ہے۔ یہاں تک کہ جسم اتنا تھک جائے کہ بستر پر لیٹتے ہی فوراً گہری سُکھ کی نیند آجا دے۔ اس طرح کام سے تھک کر سونے والے مرد عورتوں کی نیند پرسکون ہوتی ہے۔ اور انہیں کسی طرح کے خواب نہیں آتے۔ جتنا وقت کھلے ماحول میں کام کرنے کو ملے۔ اُتنا ہی اچھا ہے جنہیں کھلی ہوا اور دھوپ میں کام کرنے کا موقعہ نہیں ملتا۔ انہیں بلاناغہ ورزش کرنی چاہیئے۔ کھلی ہوا میں تیزی سے گھومنا بہترین ورزش ہے۔ گھومتے وقت منہ بند رکھنا چاہیئے اور ناک سے ہی سانس لینا چاہیئے۔ چلتے پھرتے اور اُٹھتے بیٹھتے وقت جسم بالکل سیدھا اور تاک تنا ہوا ہونا چاہیئے۔ بے قاعدہ بیٹھنا یا چلنا سستی کی نشانی ہے۔ یوگ آسن بھی اس سلسلہ میں مفید ثابت ہوتے ہیں۔ جس کے ہاتھ پاؤں، آنکھ، کان، ناک، زبان وغیرہ اعضاء اپنے اپنے افعال ٹھیک طور پر انجام دیتے ہیں۔ اُس کے اعضائے تناسل میں کبھی انتشار پیدا نہیں ہوتا۔ میں اُمید کرتا ہوں کہ میری اس تجربہ شدہ بات کو سب تسلیم کریں گے۔

۴۔ جیسی خوراک ویسی مشابہت۔ جو انسان زیادہ خوراک کھاتا ہے یا خوراک کے معاملہ میں کچھ سوجھ بوجھ یا اعتدال سے کام نہیں لیتا۔ وہ اپنی خواہشاتِ نفسانی کا غلام ہے۔ جو لذات (ذائقہ) پر قابو نہیں پا سکتا۔ وہ کبھی

حواس پر قادر نہیں ہو سکتا۔ اس لیئے انسان کو تناسب اور بقدر اپنے کم غذا کھانا چاہیئے۔ زندگی کھانے کے لیئے نہیں بلکہ کھانا زندگی کے لیئے ہے۔ انسانی جسم خود کو پہچاننے کے لیئے ملا ہے۔ خود کو پہچاننا یعنی ایشور کو پہچاننا۔ اس پہچان کو جس نے اپنا نصب العین بنا لیا ہے وہ کبھی برائیوں کی طرف مائل نہیں ہو گا۔

۵۔ ہر ایک عورت کو ماں، بہن یا بیٹی کی طرح دیکھنا چاہیئے۔ کوئی انسان اپنی ماں۔ بہن یا بیٹی کو بری نظر سے نہیں دیکھتا۔ عورت ہر ایک مرد کو باپ۔ بھائی یا بیٹے کی طرح دیکھے۔

ان پانچ اصولوں میں سب اصول سما جاتے ہیں۔ اپنے دوسرے مضامین میں میں نے اس سے زیادہ اصولوں کا ذکر کیا ہے۔ مگر ان سب کا شمار ان پانچ اصولوں میں ہو جاتا ہے۔ ان اصولوں پر عمل کرنے والے کے لیے خواہشات نفسانی یا برائی پر فتح پانا آسان ہو جاتا ہے۔ جیسے برہم چریہ برت (ब्रह्मचर्य व्रत) یعنی ضبط نفس کے اصول پر عمل کرنے کی لگن ہوتی ہے۔ وہ محض یہ مان کر کہ یہ تو ناممکن بات ہے یا یہ سمجھ کر کہ اس پر تو کروڑہا لوگوں میں سے کوئی برسے ہی عمل کر سکتے ہیں۔ اپنی کوششوں کو چھوڑ نہیں دے گا۔ جو لطف برہم چریہ پر عمل کرنے میں ہے۔ وہ کسی دوسری چیز میں نہیں ہے۔ دوسرے لفظوں میں کہوں تو جو لطف قدرتی صحت میں ہے وہ کسی دوسری چیز میں نہیں ہے۔ جو انسان خواہشات نفسانی کا غلام ہے۔ وہ مکمل طور پر صحت مند نہیں رہ سکتا۔

مصنوعی تدابیر

اب مصنوعی تدابیر کے متعلق کچھ ذکر کر دوں۔ ہم بستری کرتے ہوئے

بھی مصنوعی تدابیر کے ذریعے اولاد کی پیدائش روکنے کا رواج پرانے زمانے سے چلا آرہا ہے۔ مگر زمانہ قدیم میں یہ چیز پوشیدہ طور پر کی جاتی تھی۔ نئی تہذیب کے اس دور میں ضبطِ تولید کو اونچا مقام حاصل ہے۔ نیز مصنوعی تدابیر کی تنظیم باقاعدگی کے ساتھ کی گئی ہے۔ اب ضبطِ تولید کی رسم کو عاقبت اندیشی کا جامہ پہنایا گیا ہے۔ مصنوعی تدابیر کے حامی یہ دلیل پیش کرتے ہیں۔ کہ نفسانی خواہش قدرتی فعل ہے۔ شائد اُسے قدرت کی رحمت بھی کہا جا سکتا ہے۔ نفسانی خواہش کو نیست و نابود کر دینا طاقت سے باہر کی بات ہے۔ اس پر قابو رکھنا مشکل ہے۔ اور اگر ضبطِ نفس کے علاوہ کوئی دوسرا راستہ تلاش نہ کیا جائے۔ تو لاتعداد عورتوں کے لئے زیادہ اولاد ایک بڑا اسر درد بن کر رہ جائے گی۔ اس طرح نفس پرستی کی بدولت اس قدر آبادی بڑھ جائے گی۔ کہ انسانوں کے لیے پوری خوراک ہی نہ مل سکے گی۔ ان دو مصیبتوں سے بچنے کے لئے ضبطِ تولید (برتھ کنٹرول) کی مصنوعی تدابیر تلاش کرنا انسانی فرض ہو جاتا ہے۔ مجھ پر اس دلیل کا کوئی اثر نہیں ہوا۔ کیوں کہ ان مصنوعی تدابیر کی بدولت انسان بہت سی مصیبتوں میں گرفتار ہو جاتا ہے۔ سب سے بڑا نقصان تو یہ ہے کہ مصنوعی تدابیر کے پروپگنڈہ سے "ضبطِ نفس" کا اعلےٰ اصول ہی ختم ہو جائے گا۔ ضبطِ نفس ایسا انمول رتن بیچ کر خواہ وقتی طور پر کتنا ہی فائدہ ہو۔ تو بھی یہ سودا کرنے کے قابل نہیں۔ مگر میں یہاں دلیل بازی میں نہیں پڑنا چاہتا۔ متلاشی کو چاہیئے کہ میری کتاب "انیتی کی راہ پر" (अनीति की राह पर) پڑھے اور گہرائی سے سوچے۔ بعد ازآں اپنی ضمیر اور عقل کے مطابق عمل کرے۔ جنہیں یہ کتاب

پڑھنے کی خواہش یا فرصت نہ ہو۔ وہ بھول کر بھی برتھ کنٹرول (ضبطِ تولید) کی مصنوعی تدابیر کے نزدیک نہ پھٹکیں۔ وہ خواہشاتِ نفسانی کو ترک کرنے کی نیک کوشش کریں۔ اور تفریح طبع کے بے عیب ذرائع تلاش کریں۔ جس سے میاں بیوی کی حقیقی محبت پاکیزگی کی راہ پر گامزن ہو۔ دونوں کی ترقی ہو اور نفس پرستی کی خواہش اُبھرنے کا موقعہ ہی نہ ملے۔ حقیقی قربانی کی معمولی مشق کرنے کے بعد اس قربانی کے جذبے میں جو لطف پوشیدہ ہے۔ وہ اُنہیں نفس پرستی کی طرف راغب ہی نہیں ہونے دے گا۔ پوری طرح خود کو نہ سمجھنے سے ہی مشکل پیش آتی ہے۔ کیونکہ اس صورت میں ترکِ نفس کی ابتداء خیال کی پاکیزگی کے ساتھ نہیں ہوتی۔ محض سطحی طور پر شہوانی خواہش کو روکنے کی ناکام کوشش کی جاتی ہے۔ اگر ارادے کی پختگی کے ساتھ ضبط کا عمل شروع کیا جائے تو ضرور کامیابی ہو گی۔ مرد اور عورت کی جوڑی نفس پرستی کے لئے ہرگز ہرگز نہیں بنی۔

پہلا باب

زمین (مٹی)

یہ باب قدرتی علاج کی اہمیت بتانے کے لئے لکھا جا رہا ہے۔ میں نے قدرتی علاج کے متعلق اپنے تجربات کا مختصر اً پہلے بھی ذکر کیا ہے۔ مگر یہاں وہ باتیں تفصیل کے ساتھ درج کرنا چاہتا ہوں۔ جن عناصر (elements) سے یہ انسانی پتلا بنا ہے۔ وہی قدرتی علاج کے لئے درکار ہوتے ہیں۔ زمین (مٹی)، پانی، خلا (آواز۔ ایتھر) آگ (سورج) اور ہوا۔ ان پانچ عناصر کے ملاپ سے ہمارا جسم بنا ہے۔ ان پانچوں عناصر کے ذریعہ کس طرح سے قدرتی علاج کیا جا سکتا ہے۔ اس بات پر میں نے روشنی ڈالنے کی کوشش کی ہے

سنہ ۱۹۰۱ء تک کسی بھی بیماری میں مبتلا ہونے پر اگرچہ میں ڈاکٹروں کے پاس تو نہیں جاتا تھا پھر بھی ان کی دوا کا کچھ نہ کچھ استعمال کر لیتا

تھا۔ ایک دو چیزیں مجھے ڈاکٹر پران جیون مہتہ مرحوم نے بتائی تھیں۔ میں ایک چھوٹے سے ہسپتال میں کام کرتا تھا۔ کچھ تجربہ مجھے وہاں ہوا اور کچھ ذاتی مطالعہ سے۔ مجھے خاص طور پر قبض کی شکایت رہتی تھی۔ اسے رفع کرنے کے لیے میں وقتاً فوقتاً فروٹ سالٹ لیتا تھا۔ اس سے کچھ آرام تو ملتا تھا۔ مگر کمزوری محسوس ہوتی تھی۔ سردرد ہونے لگتا تھا۔ اور کچھ نہ کچھ دوسری تکالیف بھی ہو جاتی تھیں۔ اس لیے پران جیون مہتہ کی دوا فولاد (ڈائی لائٹڈ آئرن) اور نکس وامیکا (NUX VOMICA) لینے لگا۔ دوا پر میرا بہت کم اعتقاد تھا۔ چنانچہ یہ امر مجبوری ہی دوا لیتا تھا۔ مگر اس سے اطمینان نہیں ہوتا تھا۔

اس عرصہ میں خوراک کے متعلق تو میرے تجربات جاری ہی تھے۔ قدرتی علاج پر مجھے کافی بھروسہ تھا۔ مگر اس سلسلہ میں مجھے کسی کی رہنمائی اور امداد حاصل نہیں تھی۔ اِدھر اُدھر سے جو کچھ پڑھ لیا تھا۔ اس کے مطابق عام طور پر خوراک میں تبدیلی کر کے کام چلا لیتا تھا۔ خوب سیر کرتا تھا۔ اس وجہ سے مجھے کبھی چارپائی پہ دراز نہیں ہونا پڑا۔ ان ہی دنوں جوسٹ کی ریٹرن ٹو نیچر (RETURN TO NATURE) نام کی کتاب بھائی پولک نے مجھے پڑھنے کو دی۔ بھائی پولک خود تو اس کتاب کے مطابق طریق علاج پر عمل نہیں کرتے تھے صرف غذا کے معاملہ میں کچھ حد تک اس کتاب سے رہنمائی حاصل کرتے تھے۔ لیکن وہ میری عادتوں سے واقف تھے۔ اس لیے وہ کتاب انہوں نے مجھے پڑھنے کے لیے دی۔ اس میں خاص زور مٹی کے

ذریعہ علاج پر دیا گیا تھا۔ مجھے بھی ایسا محسوس ہوا کہ مجھے مٹی کو استعمال میں لانا چاہیئے۔ جوسٹ نے قبض کی شکایت رفع کرنے کے لئے صاف مٹی کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر کپڑے کے بغیر پیڑو (ناف کے مقام) پر رکھنے کا مشورہ دیا ہے۔ مگر میں نے تو ایک بار باریک کپڑے میں پلٹس کی طرح مٹی لپیٹ کر تمام رات اپنے پیڑو پر رکھی۔ صبح اُٹھا تو دست کی حاجت تھی۔ پاخانہ میں پہنچتے ہی بافراغت اجابت ہوئی۔ میں یہ کہہ سکتا ہوں کہ اُس دن کے بعد پھر شاید ہی کبھی میں نے فروٹ سالٹ کو چھوا ہو۔ ضرورت محسوس ہونے پر گاہے بگاہے ارنڈی کا تیل (کیسٹر آئیل) تین چوتھائی چھوٹا چمچہ ضرور لے لیتا ہوں۔ مٹی کی یہ پٹی تین انچ چوڑی، چھ انچ لمبی اور باجرے کی روٹی سے دو چند موٹی یا یہ کہیئے کہ آدھا انچ موٹی ہوتی ہے۔ جوسٹ کا دعوےٰ ہے کہ جسے زہریلے سانپ نے کاٹا ہو۔ اُسے زمین میں گڑھا کھود کر مٹی سے ڈھانپ کر گڑھے میں لٹا دینے سے زہر اُتر جاتا ہے۔ یہ دعوےٰ صحیح ثابت ہو یا نہ ہو۔ لیکن میں نے بذاتِ خود جو مٹی کے تجربات کیئے ہیں۔ اُنہیں یہاں بیان کرتا ہوں۔ میرا تجربہ ہے کہ سر میں درد ہوتا ہو تو مٹی کی پٹی سر پر رکھنے سے اکثر آرام آجاتا ہے۔ یہ تجربہ میں نے سینکڑوں مرتبہ کیا ہے۔ میں جانتا ہوں کہ سر درد کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ لیکن یہ کہا جا سکتا ہے کہ خواہ کسی بھی وجہ سے سر میں درد کیوں نہ ہو۔ مٹی کی پٹی رکھنے سے وقتی طور پر تو ضرور تسکین ملتی ہے۔ معمولی قسم کے پھوڑے پھنسی کو بھی مٹی ٹھیک کر دیتی ہے۔ میں نے تو مواد رِستے ہوئے پھوڑے پر بھی مٹی رکھی ہے۔ ایسے پھوڑے پر مٹی رکھنے سے پیشتر میں صاف کپڑے کو پوٹاسیم پرمیگنیٹ کے گلابی پانی میں

بھگوتا ہوں۔ پھوڑے کو صاف کرتا ہوں اور پھر اس پر مٹی کی پلٹس رکھتا ہوں۔ اس سے بیشتر پھوڑے ختم ہو جاتے ہیں۔ جہاں بھی میں نے مٹی کا استعمال کیا مجھے کامیابی ہوئی۔ بھر ڑ، تیتے وغیرہ کے ڈنک پر مٹی فوراً فائدہ پہنچاتی ہے۔ بچھو کے ڈنک پر میں نے مٹی کو خوب آزمایا ہے۔ سیوا گرام میں بچھو کا کاٹنا ہر روز کی بات ہو گئی ہے۔ بچھو کے کاٹنے کے جتنے بھی علاج معلوم ہوتے ہیں۔ ان سب کو سیوا گرام میں آزما کر دیکھا جا چکا ہے۔ مگر ان میں سے کسی کو بھی بے خطا علاج نہیں کہا جا سکتا۔ مٹی کا علاج ان میں سے کسی سے کم ثابت نہیں ہوا۔"

سخت (تیز) بخار کی حالت میں پیڑو پر رکھنے کے لیے اور سر درد میں سر پر رکھنے کے لیے میں نے مٹی کا استعمال کیا ہے۔ میں یہ نہیں کہہ سکتا کہ اس سے ہمیشہ بخار کم ہوتا رہا ہے۔ مگر مریض کو تسکین ضرور ملی ہے۔ ٹائیفائڈ (معیادی بخار) میں میں نے مٹی کا خوب استعمال کیا ہے۔ اگرچہ یہ بخار اپنی معیاد پر اترتا ہے۔ مگر مریض کو مٹی کے استعمال سے راحت ملتی ہے۔ سب بیمار خود مٹی مانگتے تھے۔ سیوا گرام میں ٹائیفائڈ (معیادی بخار) میں تقریباً دس ایک لوگ مبتلا ہو چکے ہیں۔ مگر مٹی کے استعمال سے کسی کو بھی کوئی نقصان نہیں ہوا۔ اور سب معیاد مقررہ پر تندرست ہو گئے۔ سیوا گرام میں اب ٹائیفائڈ بخار سے کوئی نہیں گھبراتا۔ میں کہہ سکتا ہوں کہ سیوا گرام میں ٹائیفائڈ کے کسی بھی مریض کو دوائی نہیں دی گئی۔ مٹی کے علاوہ دوسرے قدرتی علاج بھی ضرور کیے گئے ہیں۔ مگر ان کا ذکر موقع و محل کے مطابق آگے چل کر کروں گا۔"

سیوا گرام میں مٹی کا استعمال اینٹی فلوجسٹین (ANTI PHLOGESTINE)

کی جگہ خوب کیا گیا ہے۔ اس سلسلہ میں مٹی میں تھوڑی سی مقدار میں نمک اور سرسوں کا تیل ملایا جاتا ہے۔ مٹی کو اچھی طرح سے گرم کرنا پڑتا ہے۔ اس طرح مٹی بالکل بے ضرر بن جاتی ہے۔

مٹی کیسی ہونی چاہیئے یہ کہنا باقی ہے۔ سب سے پہلے تو مجھے بڑھیا لال مٹی کی واقفیت حاصل ہوئی تھی۔ پانی ملانے سے اس میں سے خوشبو آتی تھی۔ ایسی مٹی آسانی سے نہیں ملتی۔ بمبئی ایسے شہر میں کسی بھی طرح کی مٹی کا حاصل کرنا میرے لیئے مشکل ہو گیا تھا۔ مٹی نہ بہت چکنی ہونی چاہیئے اور نہ بالکل ریتلی۔ کھاد والی مٹی تو ہرگز استعمال میں نہ لانی چاہیئے۔ مٹی ریشم کی طرح ملائم ہو۔ اور اس میں کنکر، پتھر بالکل نہ ہو۔ اس لیئے اُسے باریک چھلنی سے چھان لینا چاہیئے۔ اگر مٹی پوری طرح پاک وصاف معلوم نہ دے تو اُسے پھینک دینا چاہیئے۔

دوسرا باب

پانی

پانی کا علاج مشہور اور پرانی چیز ہے۔ اس کے متعلق بہت سی کتابیں لکھی گئی ہیں۔ ڈاکٹر لوئی کوہنی نے پانی کا "بہترین استعمال" ڈھونڈ نکالا ہے۔ اُن کی کتاب کی ہندوستان میں بہت شہرت ہوئی اور اُس کا ہماری بہت سی زبانوں میں ترجمہ بھی ہوا۔ اُن کے سب سے زیادہ پیرو کار آندھرا پردیش میں ملتے ہیں۔ ڈاکٹر لوئی کوہنی نے خوراک کے متعلق بھی کافی کچھ لکھا ہے۔ مگر یہاں تو میرا ارادہ صرف پانی کے علاج کے بارے میں تحریر کرنے کا ہے۔

ڈاکٹر لوئی کوہنی کے پانی کے علاج میں سب سے زیادہ اہمیت کمر کے غسل (कटि स्नान) اور جسم کو رگڑ رگڑ کر نہلانے (घर्षण स्नान) کی ہے۔ اس کے لیے اُنہوں نے خاص قسم کے برتن کی بھی تجویز کی ہے۔

مگر اس کی کوئی خاص ضرورت نہیں ہے۔ انسان کے قد وقامت کے مطابق تیس سے چھتیس انچ تک گہرا ٹب کام میں لایا جا سکتا ہے۔ اگر تجربہ کرنے پر زیادہ بڑے ٹب کی ضرورت محسوس ہو تو زیادہ بڑا ٹب لیا جا سکتا ہے۔ اس ٹب میں ٹھنڈا پانی بھرنا چاہیئے۔ گرمی کے موسم میں پانی کو ٹھنڈا رکھنے کی خاص ضرورت ہے۔ پانی کو فوری طور پر ٹھنڈا کرنے کے لیے اگر ہو سکے تو حسب ضرورت برف بھی ڈال سکتے ہیں۔ اگر زیادہ وقت ہو تو مٹی کے مٹکے میں ڈال کر ٹھنڈا کیا ہوا پانی بھی بخوبی کام دے سکتا ہے۔ ٹب میں پانی کے اوپر ایک کپڑا ڈھانپ کر تیز تیز پنکھا کرنے سے بھی پانی جلد ہی ٹھنڈا کیا جا سکتا ہے۔

ٹب کو دیوار کے ساتھ لگا کر رکھنا چاہیئے۔ اور کمر کو سہارا دینے کے لیے اس میں ایک لمبا لکڑی کا تختہ رکھنا چاہیئے۔ تاکہ اس کا سہارا لے کر مریض آرام سے بیٹھ سکے۔ بیمار کو اپنے پاؤں پانی سے باہر رکھ کر بیٹھنا چاہیئے۔ جسم کا جو حصہ پانی سے باہر ہو وہ ڈھکا رہنا چاہیئے۔ تاکہ سردی نہ لگے۔ جس کمرہ میں ٹب رکھا جائے۔ وہ ایسا ہو جس میں ہوا اور دھوپ بخوبی آ سکیں۔ بیمار کو آرام سے ٹب میں بٹھا کر اس کے پیڑو کے مقام پر ملائم تولیہ سے آہستہ آہستہ رگڑنا چاہیئے۔ پانچ منٹ سے لے کر تیس منٹ تک ٹب میں بیٹھ سکتے ہیں۔ نہانے کے بعد جسم کے گیلے حصے کو بخوبی پونچھ کر بیمار کو بستر میں سلا دینا چاہیئے۔ اس طرح کا غسل بہت تیز بخار کو بھی اُتار دیتا ہے۔ اس طریق پر غسل کرنے میں کسی طرح کا نقصان تو ہے نہیں۔ خالی پیٹ بغیر کچھ کھائے ہی غسل کرنا چاہیئے۔ اس سے قبض بھی رفع ہوتا ہے اور بدہضمی بھی دور ہوتی ہے۔ غسل کرنے والے

کے جسم میں پھریری آتی ہے۔ یہ "غسل لینے والوں کو" ڈاکٹر لوئی کوہنی نے غسل کے بعد آدھ گھنٹہ ٹہلنے کی صلاح دی ہے۔ میں نے اس طرح نہانے کا خوب تجربہ کیا ہے۔ میں یہ نہیں کہہ سکتا کہ ہمیشہ کامیابی ہوئی مگر اتنا کہہ سکتا ہوں کہ پچھتر فی صدی کامیابی ہوئی۔ خوب تیز بخار چڑھا ہوا ہو۔ اس وقت اگر بیمار کی حالت ایسی ہو کہ اسے ٹب میں بٹھایا جا سکے۔ تو اس سے دو تین ڈگری (درجہ) تک بخار ضرور اتر جائے گا اور سرسام (سنّی پات (सन्नि पात) کا خطرہ ٹل جائے گا۔ اس غسل کے متعلق ڈاکٹر لوئی کوہنی کی دلیل یہ ہے۔ کہ بخار کی ظاہرہ علامات خواہ کچھ بھی ہوں۔ مگر اس کا اندرونی سبب ایک ہی ہے۔ آنتوں میں جمع شدہ پاخانہ کے زہر سے یا دیگر اسباب سے بخار پیدا ہوتا ہے۔ آنتوں کا بخار ____ (اندرونی گرمی) ____ وغیرہ مختلف شکلوں میں باہر ظاہر ہوتا ہے۔ آنتوں کا بخار "کمر کا غسل" لینے سے ضرور اتر جاتا ہے۔ نیز اس سے بخار کے ساتھ ساتھ نظر آنے والی دیگر بہت سی شکایات بھی دور ہو جاتی ہیں۔ میں نہیں جانتا یہ دلیل کہاں تک صحیح ہے۔ یہ تو تجربہ کار ڈاکٹر ہی بتا سکتے ہیں۔ ڈاکٹروں نے اگرچہ قدرتی طریقہ ہائے علاج میں بہت سے طریقوں کو اپنا لیا ہے۔ پھر بھی یہ کہا جا سکتا ہے۔ کہ وہ علاج کے ان طریقوں میں کوئی دلچسپی نہیں لیتے۔ اس میں میں ہر دو فریق کا قصور سمجھتا ہوں۔ ڈاکٹروں نے ڈاکٹری کالجوں سے سیکھی ہوئی باتوں پر ہی توجہ دینے کی عادت ڈال لی ہے۔ اس لئے وہ اپنے تعلیمی مرکزوں سے باہر کی چیزوں میں نہ کوئی دلچسپی دکھاتے ہیں اور نہ انہیں کوئی اہمیت دیتے ہیں۔ دوسری طرف قدرتی علاج کرنے والے ڈاکٹروں کو عزت کی نگاہ سے نہیں دیکھتے۔ انہیں فن کی بہت واقفیت

نہیں ہوتی۔ پھر بھی وہ بڑے بڑے دعوے کرتے ہیں۔ قدرتی علاج کرنے والوں میں مِل جُل کر کام کرنے کی صلاحیت کی کمی نظر آتی ہے۔ کیونکہ سب اپنے اپنے علم کے دائرہ میں اطمینان محسوس کرتے ہیں۔ اس لئے دو معالج مل کر کام نہیں کر سکتے۔ کبھی ایک میں مزاج کی حلیمی نہیں ہوتی (کیا حلیمی سیکھی بھی جا سکتی ہے؟) یہ سب کچھ کہہ کر میں قدرتی علاج کرنے والوں کو کوسنا نہیں چاہتا۔ بلکہ حقیقت بیان کر رہا ہوں۔ جب تک قدرتی علاج کرنے والوں میں کوئی نہایت پُر وقار شخصیت پیدا نہیں ہوتی۔ تب تک اس حالت کے بدلنے کی بہت کم اُمید ہے۔ اس حالت کو بدلنے کی ذمہ داری قدرتی علاج کرنے والوں پر ہے۔ ڈاکٹروں کے پاس اپنا سائنٹیفک علم ہے۔ اپنا وقار ہے، اپنا اتحاد ہے۔ اور اپنے اعلےٰ پائے کے تعلیمی ادارے ہیں۔ کچھ حد تک انہیں اپنے کام میں کامیابی بھی حاصل ہوتی ہے۔ اُن سے یہ اُمید نہیں رکھنی چاہیئے۔ کہ ایک غیر معروف چیز کو جو اُن کے ڈاکٹری طریقِ علاج کے ذریعہ رائج نہیں ہوئی۔ وہ یک لخت اپنا لیں گے۔

اس سلسلہ میں عام آدمی کو اتنا سمجھ لینا چاہیئے کہ قدرتی علاج کا جیسا نام ہے۔ ایسی ہی اُس کی خوبی ہے۔ کیوں کہ وہ علاج قدرتی ہیں۔ لہٰذا کوئی بھی عام آدمی بے فکر ہو کر انہیں عمل میں لا سکتا ہے۔ سر میں درد ہو تو رومال کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر سر پر رکھنے سے کوئی نقصان نہیں ہو سکتا۔ لیکن رومال کی بجائے گیلی مٹی کی پٹی رکھیں تو پانی اور مٹی دونوں کے اوصاف کا فائدہ حاصل ہوگا۔

اب رگڑ رگڑ کر (مَل مَل کر) غسل کرنے کا ذکر کرتا ہوں۔ اعضائے تناسل بہت نازک اندری ہے۔ اُس کی اُوپر کی چمڑی میں کچھ عجیب چیز

ہے۔ اُسے لفظوں میں بیان کرنا مجھے نہیں آتا۔ جس علم سے فائدہ اُٹھا کر ڈاکٹر لوئی کہنی نے لکھا ہے۔ کہ اندری کے سرے پر (مرد ہو تو سپاری پر چمڑی چڑھا کر) نرم رومال کو پانی میں بھگو کر گھِستے جانا چاہیئے اور پانی ڈالتے جانا چاہیئے۔ علاج کی ترکیب یہ بتائی ہے۔ کہ پانی کے ٹب میں ایک سٹول رکھا جائے۔ سٹول کی نشست پانی کی سطح سے کچھ اونچی ہونی چاہیئے۔ اور اندری کے اگلے حصے کو اس طرح آہستہ آہستہ مَلنا چاہیئے کہ بیمار کو راحت محسوس ہو۔ غسل کرنے والے کو اس سے بہت تسکین ملتی ہے۔ اس کی بیماری خواہ کچھ بھی ہو۔ لیکن اُس وقت اُسے آرام آجاتا ہے۔ ڈاکٹر لوئی کہنی نے اسے کمر کے غسل سے بلند مقام دیا ہے۔ لیکن مجھے جتنا تجربہ کمر کے غسل (कटि स्नान) کا ہے اُتنا مَل مَل کر نہانے (घर्षण स्नान) کا نہیں۔ اس میں سب سے بڑی خامی تو میں اپنی ہی مانتا ہوں۔ میں نے "مَل مَل کر نہانے" کا تجربہ کرنے میں سُستی دکھائی ہے۔ جن کو میں نے یہ غسل کرنے کی صلاح دی تھی۔ اُنہوں نے صبر و اطمینان کے ساتھ باقاعدہ تجربہ نہیں کیا۔ اس لیئے اس غسل کے متعلق ذاتی تجربہ کی بنا پر میں کچھ نہیں تحریر کر سکتا۔ سب کو خود ہی اس کا تجربہ کر کے دیکھ لینا چاہیئے۔ ٹب وغیرہ نہ ملے تو لوٹے میں پانی بھر کر بھی مَل مَل کر نہانے (घर्षण स्नान) کا عمل کیا جا سکتا ہے۔ اس سے تسکین تو ضرور ملے گی۔ لوگ اعضائے تناسل کی صفائی کی طرف بہت کم توجہ دیتے ہیں۔ مَل مَل کر نہانے کے عمل سے اُسے آسانی کے ساتھ صاف کیا جا سکتا ہے۔ اگر اس طرف توجہ نہ دی جائے تو سپاری کو ڈھانپنے والی چمڑی میں میل بھر جاتی ہے۔ اس میل کو صاف کرنا نہایت ضروری ہے۔ اعضائے تناسل کو گھرشن سنان (مَل مَل

کر نہانے کے عمل) سے صاف ستھرا رکھنے سے برہم چریہ پالن میں مدد ملتی ہے ؀

کمر کا غسل (कटि स्नान) اور گھرشن سنان (مل مل کر نہانے کا عمل) کو ڈاکٹر لوئی کہنی کے خاص غسل کہہ سکتے ہیں۔ تیسرا ایسا ہی موثر غسل "چادر کا غسل" ہے۔ جسے بخار آتا ہوا اور کسی طرح بھی نیند نہ آتی ہو۔ اُس کے لیے یہ غسل مفید ہے ؀

چادر کے غسل کی ترکیب

چارپائی پر دو تین گرم کمبل بچھائیں۔ جو کافی چوڑے ہوں۔ اُن کے اوپر ایک موٹی سی سوتی چادر (موٹی کھادی کا کھیس) بچھا دیں۔ چادر کو تازہ پانی میں بھگو کر اور خوب نچوڑ کر بچھانا چاہیئے۔ اس چارپائی پر بیمار کو ننگے بدن چت (سیدھا) لٹا دیں۔ بیمار کا سر کمبلوں سے باہر تکیئے کے اوپر رکھیں۔ اور سر کے اوپر گیلا نچوڑا ہوا تولیہ رکھیں۔ بیمار کو لٹانے کے بعد فوراً کمبلوں کے کنارے اور چادر چاروں طرف سے جسم پر لپیٹ دیں۔ ہاتھ اور پاؤں اچھی طرح کمبلوں کے اندر لپٹے رہیں۔ تاکہ باہر کی ہوا اندر نہ جاسکے۔ اس حالت میں بیمار کو دو منٹ میں گرمی محسوس ہونی چاہیئے۔ ہاں لٹاتے وقت چند لمحہ کے لیے برائے نام سردی سی لگے گی۔ لیکن بعد میں اُسے سکون معلوم ہوگا۔ اگر بخار نے جسم میں گھر نہ کر لیا ہوگا۔ تو پانچ ایک منٹ میں گرمی لگ کر پسینہ چھوٹنے لگے گا۔ میں نے سخت بیماری کی حالت میں مریض کو آدھ گھنٹہ تک اسی طرح گیلی چادر میں رکھا ہے۔ تب کہیں پسینہ آیا ہے کبھی کبھی پسینہ نہیں

بھی چھوٹنا۔ مگر مریض کو راحت محسوس ہوتی ہے اور وہ سو جاتا ہے۔ سو جائے تو جگانا نہیں چاہیئے۔ نیند کا آنا اس بات کی علامت ہے کہ اُسے چادر کے غسل سے آرام ملا ہے۔ چادر میں رکھنے کے بعد بخار ایک دو ڈگری تو ضرور کم ہو جاتا ہے۔ میرے (دوسرے) لڑکے کو ڈبل نمونیہ ہو گیا تھا۔ اور سرسام (सन्निपात) بھی۔ اُس وقت میں نے اُسے چادر کا غسل کرایا تھا۔ تین چار روز تک یہ عمل کرنے پر اُس کا بخار اُتر گیا۔ اور وہ پسینہ سے تر بتر ہو گیا۔ اُس کا بخار ٹائیفائڈ ثابت ہوا اور آخرکار ۴۲ دن کے بعد پوری طرح اُترا۔ چادر کا غسل اُسی وقت تک کرایا گیا۔ جب تک بخار ۱۰۶ ڈگری تک پہنچتا رہا۔ سات دن کے بعد بخار کی شدّت ختم ہوئی۔ نمونیہ دُور ہوا اور ٹائیفائڈ کی صورت میں ۱۰۳ ڈگری تک بخار آنے لگا۔ ہو سکتا ہے کہ بخار کی ڈگری (درجہ حرارت) کے متعلق میری یادداشت مجھے دھوکا دیتی ہو۔ اپنے لڑکے کا علاج میں نے اپنے ڈاکٹر دوستوں کی مرضی کے خلاف کیا تھا۔ دوا بالکل نہ دی۔ آج میرے چاروں لڑکوں میں سے وہ لڑکا سب سے زیادہ صحت مند ہے اور اُس میں سب سے زیادہ محنت کرنے کی قوّت ہے"

جسم میں پتّی اُچھل رہی ہو۔ زہر باد ہو۔ شدّت کی کھجلی ہو۔ خسرہ یا چیچک نکلی ہوئی ہو۔ تو بھی "چادر کا غسل" مفید ثابت ہوتا ہے۔ میں نے ان بیماروں میں اس غسل کا عمل خوب کیا ہے۔ چیچک یا خسرے میں چادر پوٹاسیم پرمیگنیٹ ڈالے ہوئے پانی میں گیلی کرتا تھا۔ پانی میں پوٹاسیم پرمیگنیٹ اتنی مقدار میں ڈالتا تھا۔ جس سے کہ پانی کا رنگ گلابی سا ہو جائے۔ استعمال کرنے کے بعد چادر کو اُبلتے ہوئے پانی میں ڈال دیں۔ اور جب پانی نیم گرم رہ جائے تو

چادر کو نکال کر نچوڑ کر سکھا لیں۔

خون کی رفتار سست پڑ گئی ہو۔ پاؤں ٹوٹتے ہوں۔ ایسی حالت میں برف گھسنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ برف کے علاج سے گرمی کے موسم میں زیادہ فائدہ پہنچتا ہے۔ سردی کے موسم میں کمزور آدمی کو برف کے علاج میں خطرہ کا امکان ہے۔

اب گرم پانی کے علاج کے متعلق وچار کریں۔ سوجھ بوجھ سے گرم پانی کا علاج کرنے سے بہت سی بیماریاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ جو کام مشہور دوا آیوڈین (IODINE) کرتی ہے۔ وہی کام کافی حد تک گرم پانی کر دیتا ہے۔ ورم آنے پر آیوڈین لگاتے ہیں۔ مگر گرم پانی کی پٹی رکھنے سے بھی ورم کا دور ہونا ممکن ہے۔ کان درد میں کان میں آیوڈین کی بوندیں ڈالتے ہیں۔ گرم پانی کی پچکاری کرنے سے بھی درد میں افاقہ ہو سکتا ہے۔ آیوڈین کے استعمال میں کچھ خطرہ رہتا ہے۔ جب کہ گرم پانی کے استعمال میں کوئی خطرہ نہیں۔ آیوڈین جراثیم کش (DISINFECTANT) ہے۔ اُبلتا ہوا پانی بھی جراثیم کش ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ آیوڈین زیادہ مفید نہیں۔ اس کے مفید ہونے کے متعلق مجھے ذرا بھی شبہ نہیں۔ مگر غریب کے گھر میں آیوڈین کہاں؟ وہ مہنگی چیز ہے۔ اسے ہر ایک آدمی کے ہاتھ میں نہیں دیا جا سکتا لہٰذا ہم دوا کے طور پر آیوڈین وغیرہ کا استعمال کرنا مناسب نہیں سمجھتے۔ پانی ہر جگہ بآسانی میسر آ سکتا ہے۔ اس لیے ہم پانی کے ایسے آسان گھریلو علاج سیکھ کر اور اپنا کر لاتعداد خطروں سے بچ سکتے ہیں۔

یکایک سردی محسوس ہونے لگے۔ کپکپی سی ہونے لگے تو بیمار کو

بھاپ دینے سے یا اُسے کمبل اوڑھا کر اُس کے چاروں طرف گرم پانی کی بوتلیں رکھنے سے سردی دور ہو جاتی ہے۔ سب کے پاس گرم پانی کے لئے ربڑ کی بوتل نہیں ہوتی۔ کانچ کی مضبوط بوتل میں مضبوط کارک لگا کر اُسے گرم پانی کی تھیلی کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ دھات کی یا دوسری قسم کی بوتل بہت زیادہ گرم ہو تو اُسے کپڑے میں لپیٹ کر استعمال کرنا چاہیئے۔

بھاپ کی صورت میں پانی بہت کام دیتا ہے۔ پسینہ نہ آتا ہو تو بھاپ کے ذریعہ لایا جا سکتا ہے گنٹھیا کی وجہ سے جن کا جسم بے کار ہو گیا ہو یا جن کا وزن بہت زیادہ بڑھ گیا ہو۔ اُن کے لئے بھاپ بہت مفید چیز ہے۔ بھاپ لینے کا پرانا اور آسان طریقہ یہ ہے:۔

سن کی، سُتلی کی یا نوار کی چارپائی پر ایک کھیس یا کمبل بچھا کر مریض کو لٹا دیں۔ اُبلتے ہوئے پانی کے دو پتیلے چارپائی کے نیچے رکھ کر مریض کو اس طرح ڈھانپ دیں کہ کمبل چارپائی کے اوپر سے چاروں طرف زمین تک لٹک جائے۔ تاکہ چارپائی کے نیچے باہر کی ہوا جا ہی نہ سکے۔ اس طرح لپیٹ دینے کے بعد پتیلوں کے ڈھکن اُتار دیں۔ اس سے مریض کو بھاپ لگنے لگے گی۔ اچھی طرح بھاپ نہ لگے تو پانی تبدیل کر دیں۔ اگر دوسرے پتیلے میں پانی اُبل رہا ہو تو اُسے چارپائی کے نیچے رکھ دیں۔ عام طور پر ہم لوگوں میں رواج ہے کہ چارپائی کے نیچے انگارے رکھتے ہیں۔ اور ان کے اوپر اُبلتے ہوئے پانی کا برتن۔ اس طرح پانی کی حرارت کچھ زیادہ پہنچ سکتی ہے۔ مگر آگ لگنے کا ڈر بھی رہتا ہے۔ ایک چنگاری اُڑ کر کمبل پر جا گرے۔ اور اُسے آگ لگ جائے تو مریض کی جان جوکھم میں پڑ سکتی ہے۔ لہٰذا ایک دم گرمی حاصل کرنے کی بجائے جو طریقہ میں نے بتایا ہے۔ اس پر عمل کرنا

بہتر رہے گا۔

کچھ لوگ بھاپ کے پانی میں جڑی بوٹیاں ڈالتے ہیں۔ جیسے نیم کے پتے۔ مجھے ذاتی طور پر ان کے فوائد کا علم نہیں۔ مگر بھاپ کا فائدہ تو صاف طور پر ظاہر ہے۔ یہ ہوا پسینہ لانے کا طریقہ۔

پاؤں ٹھنڈے ہو گئے ہوں یا ٹوٹتے ہوں۔ تو ایک گہرے برتن میں جس میں کہ گھٹنے تک پاؤں داخل ہو سکیں۔ قابلِ برداشت گرم پانی بھر دیں۔ اور پانی میں رائی کا سفوف ڈال کر کچھ منٹ پانی میں پاؤں رکھیں۔ اس طرح پاؤں گرم ہو جاتے ہیں۔ نیز بے چینی اور پاؤں کا ٹوٹنا بند ہو جاتا ہے۔ خون نیچے کی طرف اُترنے لگتا ہے اور مریض تسکین محسوس کرتا ہے۔ بلغم ہو یا گلے میں درد ہو۔ تو کیتلی میں گرم پانی بھر کر گلے اور ناک کو بھاپ دیں۔ کیتلی کو الگ سے نلی لگا کر اُس نلی کے ذریعہ بآسانی بھاپ لی جا سکتی ہے۔ یہ نلی لکڑی کی ہونی چاہیئے۔ اس نلی پر ربڑ کی نلی لگا لینے سے کام اور بھی آسان ہو جاتا ہے۔

تیسرا باب

آکاش (خلا)

آکاش کا سوجھ بوجھ سے ہم کم از کم استعمال کرتے ہیں۔ اس کا علم بھی ہمیں بہت کم ہوتا ہے۔ آکاش کو اوکاش (فرصت، خلا) کہا جا سکتا ہے۔ دن میں اگر بادل نہ ہوں تو اوپر کی طرف دیکھنے پر ایک نہایت شفاف اور خوب صورت آسمانی رنگ کا شامیانہ سا نظر آتا ہے۔ ہم اُسے آکاش کہتے ہیں۔ اُسی کا دوسرا نام آسمان ہے۔ اس شامیانہ کا کہیں کوئی کنارا دیکھنے میں نہیں آتا۔ وہ جس قدر ہم سے دُور ہے۔ اُتنا ہی ہمارے نزدیک بھی ہے۔ ہمارے چاروں طرف آکاش (خلا) نہ ہو تو ہمارا خاتمہ ہی ہو جائے۔ جہاں کچھ بھی نہیں وہاں آکاش ہے۔ آکاش تو ہمارے نزدیک سے شروع ہو جاتا ہے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ آکاش (خلا) ہمارے جسم کے اندر بھی موجود ہے۔ خالی پن یا صفر (VACUM) کو آکاش کہہ سکتے ہیں۔ مگر سچ تو یہ ہے کہ جو خالی

نظر آتا ہے۔ وہ ہوا سے بھرا ہوا ہے۔ یہ بھی سچ ہے کہ ہوا کو ہم دیکھ نہیں سکتے۔ مگر ہوا کے رہنے کا ٹھکانہ کہاں ہے؟ ہوا تو آکاش میں ہی رہتی ہے۔ اس لئے ہم آکاش سے الگ نہیں ہو سکتے۔ ہوا کو تو کافی حد تک پمپ کے ذریعہ کھینچا بھی جا سکتا ہے۔ مگر آکاش کو کون کھینچ سکتا ہے؟ یہ صحیح ہے کہ ہم آکاش کو بھر دیتے ہیں۔ مگر چونکہ آکاش لامحدود ہے۔ اس لئے سب اس میں سما جاتے ہیں۔

آکاش کی مدد ہمیں صحت کی حفاظت اور کھوئی ہوئی صحت کی بحالی کے لئے لینی ہے۔ زندگی کے لئے ہوا کی سب سے زیادہ ضرورت ہے۔ اس لئے وہ ہر جگہ موجود ہے۔ مگر دوسری چیزوں کے مقابلہ میں زیادہ وسعت میں پھیلی ہوئی ہونے کے باوجود بھی ہوا لامحدود نہیں علم سائنس سے پتہ چلتا ہے کہ زمین سے کچھ میل اوپر چلے جائیں تو ہوا نہیں ملتی۔ کہا جاتا ہے کہ زمین پر رہنے والے جاندار کی طرح کے جاندار ہوا کی حدود سے باہر زندہ نہیں رہ سکتے۔ یہ بات سچ ہو یا نہ ہو۔ ہمیں تو اتنا ہی سمجھنا ہے کہ آکاش جیسے یہاں ہے۔ اسی طرح ہوا کے باہر بھی ہے۔ اس لئے ہر جگہ موجود تو آکاش ہی ہے۔ سائنس دان بے شک کہتے رہیں کہ ہوا کے پردہ سے اوپر (جہاں ہوا نہیں) ایتھر نام کا پدارتھ (مادہ) ہے۔ مگر ایتھر بھی جس کے اندر رہتا ہے۔ وہ آکاش ہی ہے۔ دوسرے لفظوں میں یہ کہا جا سکتا ہے۔ کہ اگر ہم ایشور کا بھید (اسرار) جان سکیں۔ تو آکاش کا بھید بھی جان سکتے ہیں۔

ایسے عظیم عنصر (مہان تتو महान तत्व) کی سادھنا اور استعمال جتنا ہم کریں گے۔ اتنا ہی صحت و تندرستی کا فائدہ اٹھا سکیں گے۔

پہلا سبق تو یہ ہے کہ دور ترین اور نزدیک ترین عنصر (तत्त्व) کے اور ہمارے درمیان کوئی پردا حائل نہ ہونے دیا جائے۔ یعنی اگر گھر بار کے بغیر یا کپڑوں کے بغیر ہم اس لامحدود کے ساتھ تعلق قائم کر سکیں۔ تو ہمارے جسم عقل اور روح پوری طرح صحت مندی کا احساس کر سکیں گے۔ اس آدرش (مثال) تک بھلے ہی ہم نہ پہنچ سکیں یا کروڑوں میں سے ایک ہی پہنچ سکے۔ تو بھی اس آدرش (आदर्श) کو جاننا، سمجھنا اور اس کے تئیں عقیدت رکھنا لازم ہے۔ اور اگر وہ ہمارا آدرش ہو تو جس حد تک ہم اسے حاصل کر سکیں گے۔ اس آدرش کو اگر میں انتہا تک پیش کر سکوں تو مجھے کہنا پڑے گا۔ کہ ہمیں جسم کا فرق بھی نہیں چاہیئے یعنی جسم رہے یا جائے۔ اس کے متعلق ہم غیر جانب دار رہیں۔ من کو اگر ہم اس طرح سمجھا سکیں تو جسم کو خواہشات نفسانی کی تکمیل کرنے کا ذریعہ کبھی نہیں بنائیں گے۔ اور ہم اپنی طاقت اور علم کے مطابق جسم کا صحیح استعمال خدمت کے لئے ایشور کو پہچاننے کے لیے اور اس کے بنائے ہوتے جگت کو جاننے کے لئے نیز اس کے ساتھ ایک روپ ہونے کے لئے کریں گے۔

ایسے بلند پایہ خیالات کی روشنی میں ہم گھر بار اور کپڑے وغیرہ کی قید سے کافی حد تک چھٹکارہ حاصل کر سکتے ہیں۔ کئی ایک گھروں میں اس قدر ساز و سامان دیکھنے میں آتا ہے کہ میرے جیسے غریب کا تو دم ہی گھٹنے لگتا ہے آخر ان سب چیزوں کا فائدہ کیا ہے؟ غور کرنے پر یہ سمجھ میں نہیں آتا وہ سب سامان دھول اور کیڑے مکوڑوں کو اکٹھا کرنے کا سادھن معلوم ہوتا ہے۔ آج کل میں جس جگہ رہتا ہوں۔ وہاں تو گھٹا ہی جاتا ہوں۔ یہاں کی کرسیاں، میزیں، الماریاں اور شیشے مجھے کھانے کو دوڑتے۔ یہاں کے

قیمتی قالین محض دھول اکٹھی کرتے ہیں اور جراثیم کے رہنے کا گھر بنے ہوئے ہیں۔ ایک بار ایک قالین کو جھاڑنے کے لئے نکالا گیا۔ چھ سات آدمی اُس کو جھاڑنے کے لئے لگے۔ کم از کم دس پونڈ دھول اُس میں سے نکلی ہوگی۔ جب اُسے دوبارہ اُسی جگہ بچھایا گیا تو اُس کے چھونے میں کچھ نیا پن معلوم ہوا۔ ایسے قالین ہر روز جھاڑنے کے لئے نہیں نکالے جا سکتے۔ اگر نکالے جائیں تو ان کی عمر کم ہو جاتی ہے اور محنت بڑھ جاتی ہے۔ یہ تو میں اپنا تازہ تجربہ بیان کر رہا ہوں۔ مگر آکاش کے ساتھ یکسوئی اور میل ملاپ پیدا کرنے کی خاطر میں نے اپنی زندگی کی بہت سی ضروریات کم کر دی ہیں۔ گھر کی سادگی۔ کپڑوں کی سادگی بڑھا کر یا اپنے مضمون کے موقع و محل کی زبان میں ایک لفظ میں کہوں تو میں نے زندگی میں بتدریج خالی پن بڑھا کر آکاش کے ساتھ سیدھا تعلق پیدا کیا ہے۔ یہ بھی کہہ سکتا ہوں کہ جس قدر یہ تعلق بڑھتا گیا۔ اُسی قدر میری صحت میں اضافہ ہوتا گیا۔ میری شانتی بڑھتی گئی۔ اطمینان بڑھتا گیا اور مال و زر کی خواہش مٹتی گئی۔ جس نے آکاش کے ساتھ تعلق پیدا کیا ہے۔ اُس کے پاس کچھ بھی نہیں اور سب کچھ ہے۔ آخر میں تو انسان اُتنے کا ہی مالک ہے۔ جتنے کا وہ ہر روز استعمال کر سکتا ہے۔ اور جسے وہ ہضم کر سکتا ہے۔ سب ایسا سوچیں اور عمل کریں تو آکاش سے بھرپور دنیا میں سب کے لئے جگہ رہے۔ اور کسی کو تنگی کا احساس نہ ہو۔

اس لئے انسان کے سونے کا مقام کھلے آسمان کے نیچے ہونا چاہیئے۔ اوس (شبنم) اور سردی سے بچنے کے خیال سے جسم کو ڈھانپنے کے لئے کافی کپڑے رکھے جا سکتے ہیں۔ برسات کے موسم میں ایک چھتری

ایسی چھت بے شک ہو۔ مگر بارش کے علاوہ دیگر اوقات میں لاتعداد ستاروں سے جڑا ہوا آسمان ہی اس کے لیئے چھت ہو۔ آنکھ کھلنے پر وہ ہر لمحہ نیا نظارہ دیکھے گا۔ یہ نظارہ دیکھنے سے کبھی اس کا دل نہیں بھرے گا اور نہ اس کی آنکھیں چندھیائیں گی۔ بلکہ اسے ایک ٹھنڈک سی محسوس ہو گی۔ ستاروں کا شاندار اجتماع اسے گھومتا ہی نظر آئے گا۔ جو انسان ان ستاروں کے ساتھ تعلق پیدا کر کے سوئے گا۔ انہیں اپنے دل میں بسائے گا۔ وہ گندے خیالات کو کبھی اپنے دل میں جگہ نہ دے گا۔ اور پرسکون نیند سے لطف اندوز ہو گا۔

لیکن جس طرح ہمارے چاروں طرف آکاش ہے۔ اسی طرح ہمارے اندر بھی ہے۔ چمڑی کے ایک ایک سوراخ میں ——— دو سوراخوں کے درمیان بھی ——— آکاش ہے۔ اس آکاش ——— خلا کو پر کرنے کی ہم ذرا بھی کوشش نہ کریں۔ اس لیئے ہم جس قدر ضرورت ہو اتنی ہی خوراک لیں تو جسم کو آرام رہے گا۔ کیوں کہ ہمیں یہ پتہ نہیں رہتا کہ کب ہم زیادہ یا غیر موزوں خوراک لے لیتے ہیں۔ اگر ہم ہفتے میں ایک دن یا پندرہ روز میں ایک دن یا سہولیت کے مطابق فاقہ کریں۔ تو جسم کا تناسب قائم رکھ سکتے ہیں۔ جو دن بھر فاقہ نہ کر سکیں۔ وہ ایک یا ایک سے زیادہ وقت کا کھانا چھوڑ دینے سے بھی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

چوتھا باب

تیج (روشنی)

جیسے آکاش. ہوا. پانی وغیرہ عناصر کے بغیر انسان کا گزارہ نہیں ہو
سکتا. ویسے ہی روشنی کے بغیر گزارہ نہیں ہو سکتا. روشنی سورج سے ملتی ہے.
اگر سورج نہ ہو تو نہ ہمیں گرمی حاصل ہو سکے نہ روشنی. روشنی کا ہم پورا فائدہ
نہیں اُٹھاتے. اس لئے مکمل صحت کا احساس بھی نہیں ہوتا. جس طرح ہم
پانی کے غسل سے پاک و صاف ہوتے ہیں. اُسی طرح دھوپ کا غسل بھی
ہمیں صاف اور صحت مند بنا سکتا ہے. کمزور آدمی جس کا خون خشک ہو
گیا ہو. اگر وہ صبح سویرے کے سورج کی کرنیں ننگے جسم پر ڈالے تو اُس
کے چہرے کا پھیکا پن اور کمزوری رفع ہو جائے گی. اگر قوت ہاضمہ کمزور
ہو تو تیز ہو جائے گی. سویرے جب دھوپ زیادہ نہ چڑھی ہو. دھوپ
کا غسل (सूर्य स्नान) کرنا چاہیئے. جسے ننگے بدن لیٹنے یا بیٹھنے ہیں

سردی محسوس ہو۔ وہ ضرورت کے مطابق کپڑے پہن کر یا اوڑھ کر لیٹے یا بیٹھے اور جوں جوں جسم برداشت کرتا جائے۔ کپڑے اُتارتا جائے۔ ننگے بدن دھوپ میں ٹہل بھی سکتے ہیں۔ جہاں کوئی نہ دیکھ سکے۔ ایسی جگہ تلاش کر کے ننگے بدن ٹہلنے کا عمل کیا جا سکتا ہے۔ اگر ایسی سہولیت پیدا کرنے کے لئے دور جانا پڑے اور اتنا وقت نہ ہو تو باریک لنگوٹی سے جسم کے مخصوص حصّوں کو ڈھانپ کر سورج کا غسل (सूर्य स्नान) کیا جا سکتا ہے۔

اس طرح سورج کا غسل کرنے سے بہت سے لوگوں کو فائدہ ہوا ہے۔

تپ دِق میں اس سے خوب فائدہ ہوتا ہے۔ سورج کا غسل اب محض قدرتی علاج کرنے والوں تک ہی محدود نہیں رہا۔ بلکہ ڈاکٹروں کی زیر نگرانی ایسے مکانات تعمیر کئے گئے ہیں۔ جہاں سرد ہوا میں بھی کانچ کی دیواروں میں سے سورج کی شعاعوں کو جسم پر ڈالا جا سکتا ہے۔

کئی بار تو پھوڑے کا گھاؤ بھرتا ہی نہیں۔ اُسے "سورج کا غسل" دیا جائے تو وہ بھر جاتا ہے۔

پسینہ لانے کے لئے میں نے بیماروں کو گیارہ بجے کی تمتماتی دھوپ میں لٹایا ہے۔ اس سے بیمار پسینہ میں شرابور ہو جاتا ہے۔ اتنی تیز دھوپ میں لٹانے کے لئے بیمار کے سر پر مٹی کی پٹی رکھنی چاہیئے۔ اس پر کیلے کے یا دوسرے بڑے پتے رکھیں۔ تاکہ سر ٹھنڈا اور دھوپ کے اثر سے محفوظ رہ سکے۔ سر پر تیز دھوپ نہیں لینی چاہیئے۔

پانچواں باب

ہوا

پہلے چاروں عناصر کی طرح ہوا بھی نہایت مفید عنصر (तत्व) ہے۔ جن پانچ عناصر سے یہ انسانی جسم بنا ہے۔ اُن کے بغیر انسان زندہ نہیں رہ سکتا۔ اس لیے ہوا سے کسی کو ڈرنا نہیں چاہیئے۔ عام طور پر ہم جہاں کہیں جاتے ہیں۔ وہاں گھر میں ہوا اور روشنی کا داخلہ روک کر صحت کو خطرے میں ڈال لیتے ہیں۔

سچ تو یہ ہے۔ اگر ہم بچپن سے ہی ہوا کا ڈر نہ رکھیں تو قدرتی طور پر جسم کو ہوا کے برداشت کرنے کی عادت پڑ جاتی ہے۔ اور زکام، بلغم وغیرہ سے ہم بچ جاتے ہیں۔ ہوا کے بیان میں یہ سب کچھ تحریر کیا جا چکا ہے۔ اس لئے یہاں زیادہ کہنے کی ضرورت باقی نہیں رہ جاتی۔

ختم شد

اگر

علاج پر ہزاروں روپیہ اور بیش قیمتی وقت

برباد کرنے کے بعد بھی

آپ زندگی سے مایوس ہیں

تو

قدرتی طریقۂ علاج سے نئی زندگی حاصل کرنے کے لئے

پراکرتِک چکتسا کیندر

آشرم، پٹی کلیان ضلع کرنال

کی خدمات حاضر ہیں

ہندوستان کی راجدھانی دہلی سے صرف ۸۰ میل دُور (دہلی اور پانی پت
کے درمیان) جی۔ٹی روڈ (سڑک اعظم) پر خوبصورت آشرم میں رہائش
ور علاج کے ساتھ ساتھ آشرم کی سادہ اور پاکیزہ زندگی سے بھی لطف
ندوز ہوں۔

ڈاکٹر سمیر چند گپتا ڈاکٹر انچارج

ہماری اُردو کتابیں

تلاش حق (گاندھی جی کی آتم کتھا) از مہاتما گاندھی ترجمہ ڈاکٹر سید عابد حسین ۵-۰۰

میری رائے (گاندھی جی کے اہم خیالات کا مجموعہ) پنڈت اوم پرکاش ترکھا ۲-۵۰

آزادیِ ہند از مہاتما گاندھی ترجمہ ۰-۸۰

منگل پربھات " " ۰-۲۵

گیتا گیان " " ۰-۴۰

گرام سیوا " " جگدیش چندر جوہر ۰-۵۰

صحت کی کنجی (تیسرا ایڈیشن) " " ۲-۵۰

پنچایت راج " " ۰-۵۰

رام نام ایک چنتن از ونوبا جی " پروفیسر شادی رام جوشی ۰-۵۰

ملنے کا پتہ

★ گرام بھاونا پرکاشن - پٹی کلیان - ضلع کرنال

★ گاندھی سمارک بھون - سیکٹر A-16 چنڈی گڑھ ۱۷

★ سروسیوا سنگھ پرکاشن - راجگھاٹ - وارانسی - ۱

★ سرواُدے پستک بھنڈار - پرستھان آشرم، پٹھانکوٹ (پنجاب)

★ سرواُدے پستک بھنڈار - سرواُدے بھون - حصار (ہریانہ)

★ سرواُدے پستک بھنڈار - مہاتما گاندھی مارگ - اندور - ۲ (مدھیہ پردیش)

★ گاندھی بک ہاؤس - راجگھاٹ - نئی دہلی - ۲

★ شری سنت رام چاولہ سوشل ورکر ایم - ۵-۴ گریٹر کیلاش - پارٹ I
نئی دہلی - ۴۸